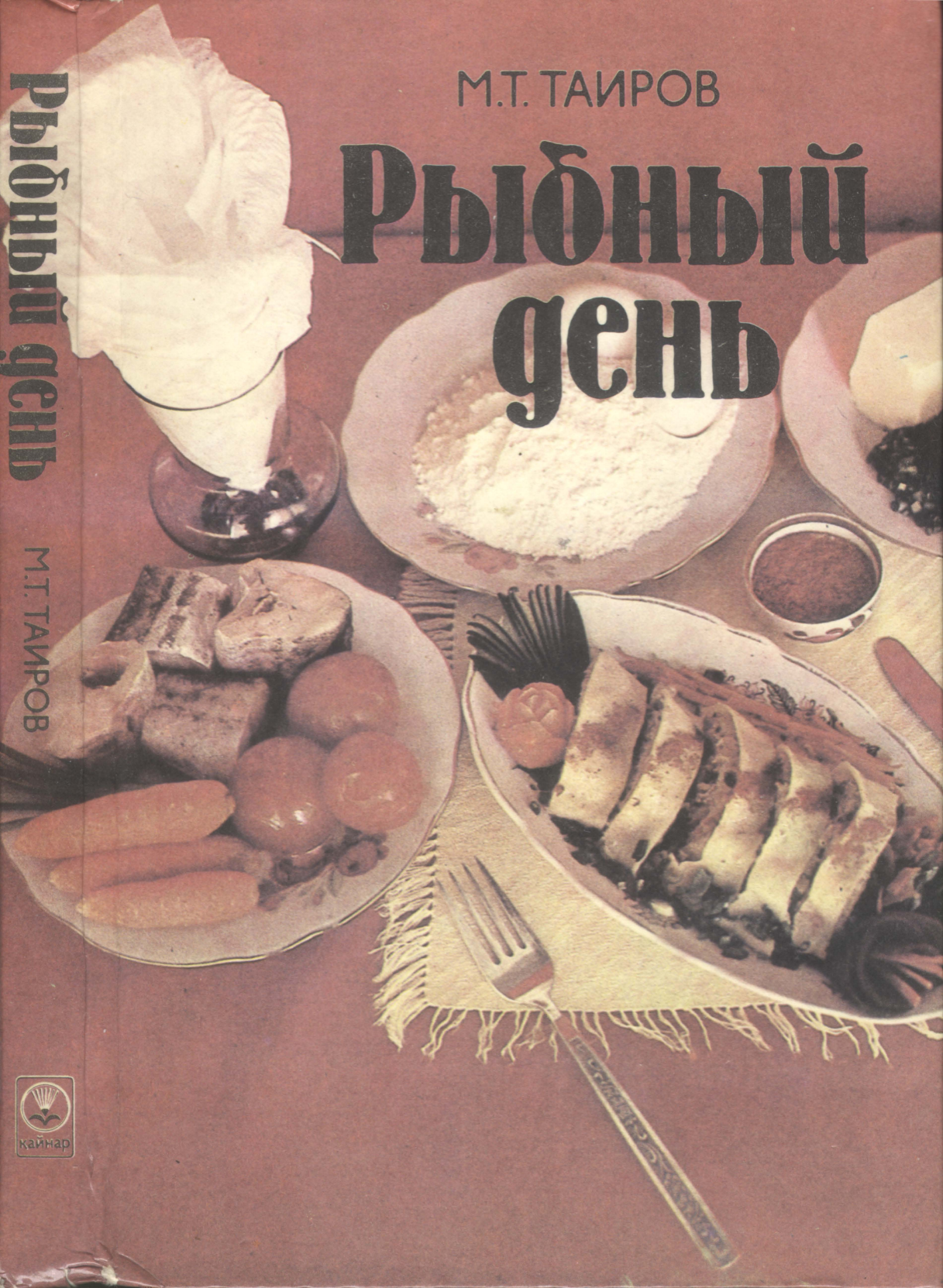
М.Т. ТАИРОВ

Рыбный день



Рыбный день

М.Т. ТАИРОВ

кайнар

қайнар

Промысловые рыбы,
беспозвоночные
и морские водоросли

Обработка рыбы
и нерыбной продукции

Новые виды
рыбной продукции

Блюда из рыб
и морепродуктов

Любителям
рыбной ловли

Рыбный день

М.Т. ТАИРОВ

АЛМА-АТА КАЙНАР 1988

36. 94
Т 14
УДК 597:664.95:64

Таиров Мухтар Таирович.
Т 14 **Рыбный день.— Алма-Ата: Кайнар, 1988.—272 с.**

Рассказано о пищевой ценности отдельных видов речной и морской рыбы и морепродуктов, об их первичной обработке,— охлаждении, замораживании, копчении, вялении, солении и т. п. В специальном разделе приведены способы приготовления блюд из рыб, ракообразных, водорослей и других морепродуктов, даны рецепты супов, бульонов, холодных и горячих закусок, отварных, жареных, тушеных и запеченных блюд, пирогов и других изделий из теста с начинкой, диетических блюд. Особый раздел составляют способы хранения рыбы и другой продукции в домашних условиях. Книга снабжена черно-белыми и цветными иллюстрациями.

Для массового читателя.

ББК 36.94

$$\text{Т}\ \frac{3404000000—038}{403(05)—88}\ 112—88$$

ISBN 5—620—00110—5

©Издательство «Кайнар», 1988.

ВВЕДЕНИЕ

Все больше места в питании людей занимают рыба и морепродукты. Это закономерное явление. Человечество растет, а вместе с ним растет и необеспеченность белковым питанием. По данным ФАО (продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН), мировой дефицит белка имеет тенденцию к росту. Обеспечение потребности людей белками — наиболее сложная проблема современности, так же как проблемы энергетическая и охрана окружающей среды. В этих условиях рыба, как источник белков животного происхождения, представляет большую пищевую ценность. По биологической ценности белки рыбы ничуть не хуже белков мяса. К тому же белки рыбы по сравнению с белками мяса легче перевариваются и усваиваются человеческим организмом. Если из 100 г белков рыбы организм усваивает около 40 г, то из 100 г белков свинины — 20 г, а говядины — всего 15 г. По калорийности 1 кг мяса может быть заменен 1,5 кг свежей, 1 кг соленой и 0,5 кг сушеной рыбы.

Установлено, что пища, обогащенная продуктами моря, способствует снижению свертываемости крови. Это особенно важно при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Считают, что ежедневное употребление морской рыбы, даже в небольшом количестве, вдвое уменьшает вероятность наступления сердечного приступа. Очень много людей страдают от излишка веса, вызванного употреблением высококалорийных продуктов. Океаническая рыба и морепродукты, напротив, содержат мало жира, холестерина, низкокалорийны. Умело приготовленные рыбные продукты полезны для людей любого возраста.

За последние 10—15 лет значительно изменился видовой состав массовых промысловых рыб и на прилавках магазинов появились рыба и морепродукты, мало знакомые населению. Меняются и традиционные методы промышленной переработки рыбы.

Поэтому давно назрела необходимость ознакомить широкий круг читателей, работников торговли и рыбной отрасли с состоянием рыболовства, с тем, какие виды рыб и морепродуктов в массовом виде поставляются рыбной промышленностью, а также рассказать о путях рационального использования рыботоваров и морепродуктов в пище.

Современные крупные морские суда под флагом СССР ведут лов рыбы и ее переработку в Атлантическом, Тихом и Индийском океанах, а также в Южном море, омывающем берега Антарктиды. Рыбопромысловый флот СССР все больше осваивает рыбные запасы открытой части Мирового океана. Улов рыбы с 3,5 млн. т в 1960 г. возрос до 11 млн. т в 1987 г. По потреблению рыбы и морепродуктов на душу населения наша страна опережает Англию, США, ФРГ и Канаду. В общем балансе потребления животных белков на долю белков рыбы приходится 20%. Кроме того, рыбная промышленность поставляет ценную кормовую муку для животноводства, а также различное сырье для многих отраслей народного хозяйства.

В настоящее время в нашей стране потребление рыбы на душу населения составляет 18 кг в год, в 1990 г. планируется 19 кг, что несколько выше рациональной нормы, определенной Институтом питания Академии медицинских наук СССР.

Океаническое рыболовство страны дает 90% рыбной продукции и морепродуктов, принимаются меры к увеличению добычи рыбы во внутренних водоемах. В Казахской ССР крупными рыбопромышленными водоемами являются оз. Балхаш, Алакольские озера, Бухтарминское (Восточно-Казахстан-

ская область), Капчагайское (Алма-Атинская область) и Чардаринское (Чимкентская область) водохранилища. Богаты рыбопромысловыми озерами Уральская, Целиноградская и Актюбинская области.

В республике построены и действуют 14 прудовых хозяйств, выращивающих карпа и толстолобика и одно форелевое хозяйство, которые по своей мощности могут дать в год 14 тыс. т товарной рыбы.

В Алма-Атинской области построено и действует крупнейшее в республике Чиликское полносистемное прудовое рыбоводное хозяйство, которое сейчас дает в год до 1300 т прудовой рыбы, а при освоении полной мощности планируется получить 2 тыс. т рыбы в год.

Алма-Атинское прудовое хозяйство (расположено по соседству с плодово-виноградарским совхозом им. Тюмебаева Илийского района)— старейшее в республике,дает 450 т рыбы. Тургенское форелевое хозяйство ежегодно получает 50 т форели и более. В настоящее время вблизи Капчагайской ГЭС организовано садковое выращивание форели, которое дает ежегодно до 10 т форели.

В Чимкентской области действует Сырдарьинское полносистемное прудовое хозяйство, которое при освоении полной мощности даст 1700—1800 т рыбы. Чимкентское прудовое хозяйство ежегодно поставляет 500 т товарной рыбы. Восточно-Казахстанская, Джамбулская, Карагандинская, Кзыл-Ординская, Уральская и Целиноградская области имеют по одному прудовому хозяйству, проектная мощность которых от 0,5 до 1,5 тыс. т товарной рыбы в год.

В прудовых хозяйствах выращиваются преимущественно толстолобик и карп. Перспективным является выращивание новых видов рыб, таких, как буфалло, канальный сомик, завезенных из Северной Америки. Эти виды быстро растут, у них вкусное мясо. Наиболее растущий вид товарной рыбы — тиляпия, живущая в африканских и индонезийских водоемах.

К сожалению, при достаточных ресурсах рыботоваров, выработанных из океанических рыб, в нашей республике потребление рыбы на душу населения чуть превышает 10 кг в год, что значительно ниже, чем по СССР.

В настоящей книге дана характеристика основных видов океанических и пресноводных рыб, которые поступают в продажу, освещены вопросы промышленной их обработки, требования к их качеству и условиям хранения. Специальный и основной раздел — кулинарный, в котором читатель познакомится с рецептами вкусных и питательных блюд из самых разнообразных рыб и морепродуктов.

В республике развивается любительское и спортивное рыболовство. Оно тоже дает определенное количество рыбы для домашней кухни. В книге есть раздел для любителей-рыболовов, который написан преподавателем Казахского государственного университета им. С. М. Кирова, кандидатом биологических наук М. М. Таировым.

Рыба и рыбопродукты — это не только полноценные продукты питания, но и одна из важных составных частей лечебного питания при ряде заболеваний, в частности при атеросклерозе. Рыбные блюда могут быть также рекомендованы и пожилым людям. Поэтому цель настоящей книги — привлечь внимание широких слоев населения к рыбе и морепродуктам, тем самым способствовать росту потребления их в республике.

Эта книга будет полезна не только специалистам-кулинарам, но и домашним хозяйкам.

Глава 1.

ПРОМЫСЛОВЫЕ РЫБЫ, БЕСПОЗВОНОЧНЫЕ И ВОДНЫЕ РАСТЕНИЯ

Рыбы и их строение

Рыбы — один из самых древнейших позвоночных на Земле, появились 400 млн лет назад, т. е. еще тогда, когда на земном шаре не было ни птиц, ни земноводных, ни млекопитающих. Они приспособились жить в океанах, морях и внутренних водоемах, где условия жизни чрезвычайно разнообразны.

Рыбы обитают на разной глубине Мирового океана, в том числе на глубине более 10000 м, где давление достигает 1000 атм. Рыбы встречаются и в высокогорных озерах на высоте 6000 м, и в горных реках, где скорость воды доходит до 2 м/с, а также в стоячих водоемах.

Из 20 тыс. видов рыб 11,6 тыс. морские, 8,3 тыс. пресноводные, а остальные — проходные. Академик Л. С. Берг разделил рыб на два класса: хрящевые и костистые. Классы состоят из отрядов, отряды — из семейств, семейства — из родов, а роды — из видов. Их изучает ихтиология (по-гречески ихтиос — рыба, логос — наука), являющаяся разделом зоологии.

По местообитанию рыб разделяют на следующие экологические группы:

Морские рыбы живут в соленой воде морей и океанов. Рыб, населяющих толщу воды, называют пелагическими, а живущих у дна — донными. Морских рыб подразделяют также на океанических, живущих в поверхностных слоях открытых частей океана, неретических, населяющих прибрежные морские воды, и глубоководных (абиссальных).

Пресноводные рыбы постоянно живут в пресной воде, как правило, в соленой и солоноватой воде не встречаются. В свою очередь, они подразделяются на реофильных, приспособленных к жизни на течении, и лимнофильных, приспособленных к жизни в стоячей воде.

Проходные рыбы для размножения переходят из морской воды в пресную (осетровые, лососи, сельди) или из пресной воды в морскую (угри).

Солоноватоводные рыбы населяют опресненные участки морей и внутренние моря с пониженной соленостью. Подразделяются на полупроходных, заходящих для размножения в низовья рек, на кормящихся в солоноватой воде (сиговые) и собственно солоноватоводных, постоянно живущих в опресненных участках морей (бычки, речная камбала).

Рыба — холоднокровное позвоночное животное, дышит жабрами и передвигается с помощью плавников. Температура тела рыбы непостоянна и зависит от температуры воды. Водная среда значительно плотнее, чем воздух. Поэтому рыбы имеют ряд особенностей в их

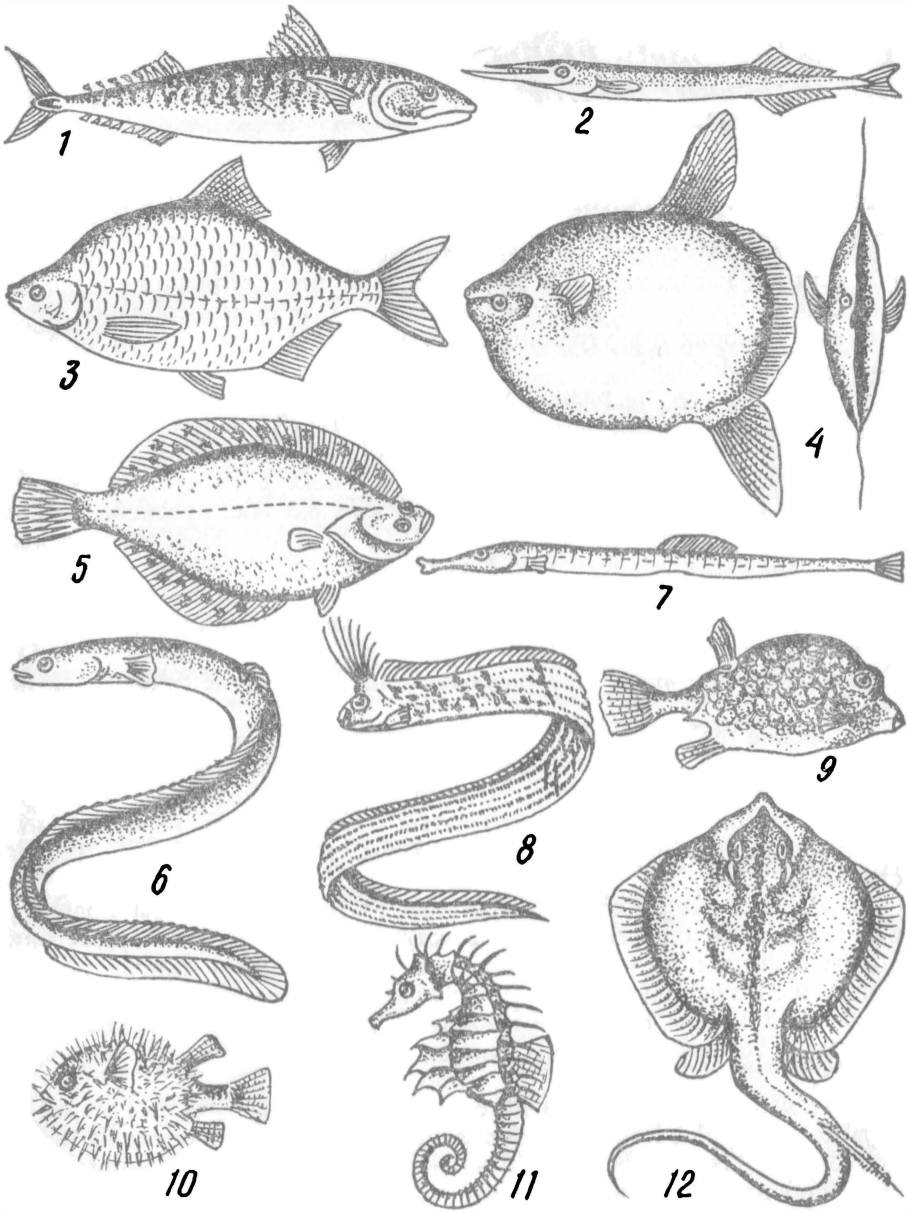


Рис. 1 ***Формы рыб***

1 — скумбрия; *2* — сарган; *3*— лещ; *4*— луна-рыба; *5*— камбала; *6*— угорь; *7*— морская игла; *8*— сельдяной король; *9*— кузовик; *10*— рыба-еж; *11*— морской конек; *12*— скат

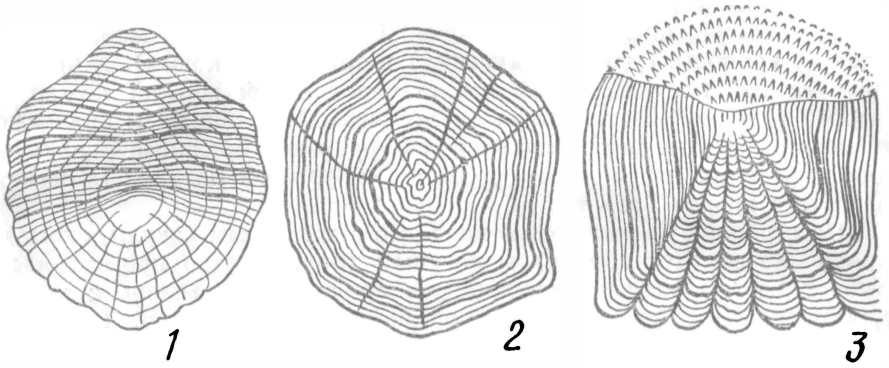


Рис. 2. *Типы костных чешуй*
1— сельдь; *2*— лещ; *3*— окунь

строении, функциях органов и поведении. Они приспособились двигаться в воде различными способами и с различной скоростью; с этим связаны форма тела, строение плавников и ряд других особенностей их строения. Наиболее распространены следующие формы тела: торпедовидная, стреловидная, лентовидная, сплющенная с боков, змеевидная, шаровидная и плоская (рис. 1).

Тело рыбы покрыто кожей, которая имеет верхний слой — эпидермис — и нижний — кориум. Эпидермис состоит из большого числа эпителиальных клеток; в этом слое находятся слизеотделительные, пигментные, светящиеся и ядоотделительные железы. Кориум, или собственно кожа,— это соединительная ткань, пронизанная кровеносными сосудами и нервами. Здесь же находятся скопления больших пигментных клеток и кристаллов гуанина, придающих коже рыб серебристую окраску.

У большинства рыб тело покрыто чешуей. (рис. 2). Нет ее у рыб, плавающих с незначительными скоростями. Чешуя обеспечивает гладкость поверхности тела и предотвращает возникновение складок кожи на боках. Чешуя состоит из органического вещества, пропитанного кальцием,— дентина, не содержащего клеточных элементов. Снаружи шип покрыт плотным эмалеподобным веществом — витродентином. Гибкость тела рыбы зависит от размера чешуи. Поэтому у всех гибких угревидных рыб чешуя отсутствует или очень мелкая.

У быстрых рыб из семейства скумбриевых чешуя мелкая или вообще отсутствует на наиболее гибкой части тела и хвостовой части. У малоподвижных высокотелых рыб чешуя крупная, например, у многих представителей семейства карповых. Под чешуей у многих рыб имеются кристаллы гуанина, придающие серебристый цвет этим рыбам. Эта чешуя у рыб не сменяется в течение жизни и растет постоянно вместе с рыбой. По годовым кольцам на чешуе можно определить возраст рыбы. Тело осетровых рыб покрыто особым видом чешуи — «жучками», расположенными на теле продольными рядами и имеющими коническую форму.

Плавники у рыб бывают: парные — грудные, брюшные и непарные — спинной, анальный, хвостовой. Спинной плавник может быть один (у карповых), два (у окуневых) и три (у тресковых). Жировой плавник без костных лучей представляет собой мягкий кожаный вырост в задней части спины (у лососевых). Спинные и анальные плавники придают рыбе устойчивость, грудные и брюшные — служат для изменения направления движения, хвостовой плавник помогает двигаться вперед (рис. 3).

По строению *скелета* различают рыб с хрящевым (акулы, скаты), хрящекостным (осетровые) и костным (большинство промысловых рыб) скелетом, который служит для прикрепления мышц, а также для предохранения внутренних органов от повреждений (рис. 4).

Форма скелета определяет общую форму тела: он состоит из осевого скелета — позвоночника, скелета головы и плавников. К скелету прикреплены мыщцы туловища, головы, плавников и внутренних органов.

Мышечная ткань состоит из мышечных волокон, покрытых оболочкой — сарколеммой, а внутри заключены миофибриллы и саркоплазма. Миофибриллы — тончайшие нити, состоящие из сократительных белков актина и миозина, а саркоплазма — полужидкое белковое вещество, включающее различные органические и неорганические вещества. Между пучками мышечной ткани расположены кровеносные и лимфатические сосуды, нервные волокна, свободное пространство заполнено межклеточной жидкостью. Мышечная ткань вместе с жировой, соединительной и нервной тканями образует мясо рыбы.

Электрические органы представляют собой, как правило, преобразованную мышечную ткань. Имеются и исключения: у электрического сома электрические органы — это производные кожных желез. Они состоят из отдельных мускульных пластинок, к которым подведены нервы. Электрическим органом вооружены, главным образом, тропические рыбы — это для них орудие нападения и защиты.

Дыхательный орган — жабры, расположенные по обе стороны головы, прикрытые крышками. При дыхании рыба заглатывает воду ртом и выталкивает ее через жабры наружу. Кровь из сердца поступает в жабры, обогащается там кислородом и разносится по кровеносной системе. Карп, карась, сом, угорь, вьюн и другие, населяющие озерные водоемы, где часто не хватает кислорода, способны дышать кожей. У некоторых рыб плавательный пузырь, кишечник и специальные добавочные органы способны использовать кислород атмосферного воздуха. Так, змееголов, греясь на мелководье, может дышать просто воздухом через наджаберный орган.

Кровеносная система включает сердце и сосуды. Сердце двухкамерное (предсердье и желудочек). Оно всасывает венозную насыщенную углекислым газом, кровь и проталкивает ее к жабрам. Сосуды, идущие от сердца, называются артериями, а к сердцу — венами. Вдоль позвоночника проходят самые мощные кровеносные сосуды.

Пищеварительная система начинается ротовым отверстием. Формы рта очень разнообразны: у рыб, питающихся планктоном, имеется

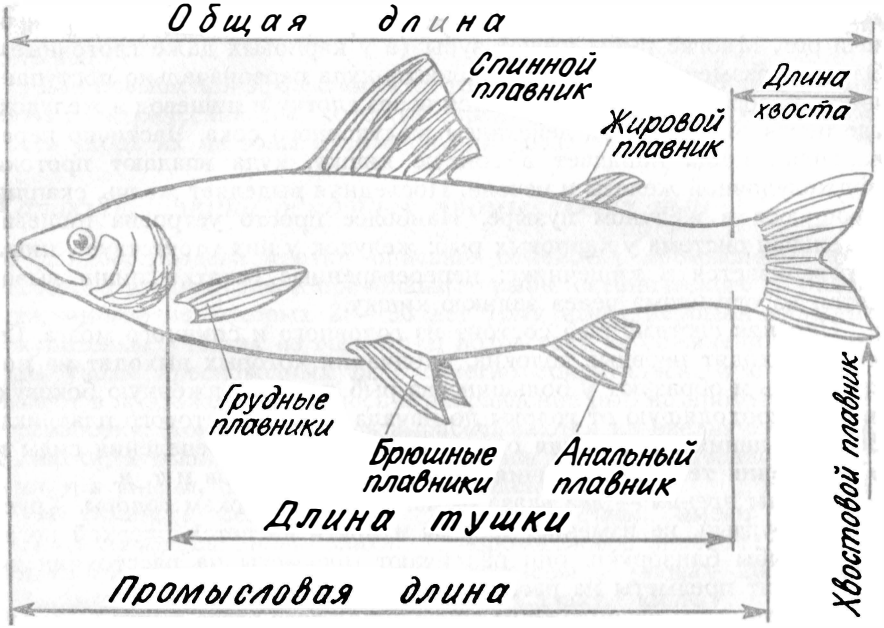


Рис 3. ***Схема обмера и расположения плавников рыбы***

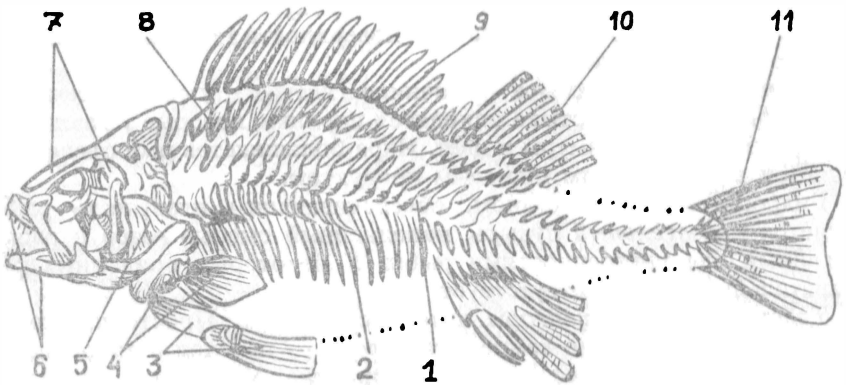


Рис. 4. ***Скелет костистой рыбы (окунь)***

1— тулозищные позвонки; *2*— ребра с придатками; *3*— кости и лучи брюшного плавника; *4*— кости и лучи грудного плавника; *5*— жаберная крышка; *6*— верхняя и нижняя челюсти; *7*— кости черепа; *8*— основные элементы спинного плавника; *9—10*— лучи спинного плавника; *11*— последние позвонки, удерживающие хвостовой плавник

верхний рот, у питающихся у дна — нижний рот, у хищных — конечный рот. Многие рыбы имеют зубы (а у карповых даже глоточные). За ртом размещается ротовая полость, куда первоначально поступает пища, которая затем направляется через глотку и пищевод в желудок, где переваривается под действием желудочного сока. Частично переваренная пища попадает в тонкую кишку, куда впадают протоки поджелудочной железы и печени. Последняя выделяет желчь, скапливающуюся в желчном пузыре. Наиболее просто устроена пищеварительная система у карповых рыб: желудок у них отсутствует, пища переваривается в кишечнике: непереваренные остатки пищи выводятся из организма через заднюю кишку.

Нервная система рыб состоит из головного и спинного мозга. От мозга отходят нервные волокна, окончания которых выходят на поверхность и образуют у большинства рыб ярко выраженную боковую линию, проходящую от головы до начала лучей хвостового плавника. Боковая линия служит для ориентации рыбы — определения силы и направления течения, наличия подводных предметов и т. д.

Органы зрения — два глаза — находятся по бокам головы. Хрусталик круглый, не изменяет формы и почти касается плоской роговицы, рыбы близоруки: они различают предметы на расстоянии до 1 м. Видят предметы на расстоянии не более 10—15 м.

Ноздри рыбы расположены впереди каждого глаза, ведут в слепой обонятельный мешок.

Орган слуха рыб одновременно является органом равновесия. Он находится в задней части черепа, в хрящевой или костной камере; состоит из верхнего и нижнего мешочка. В мешочках находятся отолиты — слуховые камешки, состоящие из известняковых кристаллов.

Органы вкуса в виде микроскопических вкусовых клеток находятся в оболочке ротовой полости и на всей поверхности тела рыбы. Осязание у рыб развито хорошо.

Половые органы у самок — яичники (ястыки), у самцов семенники (молоки). Внутри ястыка находятся икринки, которые у различных рыб имеют разные размеры и цвет. Икра большинства рыб съедобна и является высокоценным пищевым продуктом.

Гидростатическим органом, обеспечивающим плавучесть рыбы, является *плавательный пузырь*, наполненный смесью газов и расположенный над внутренностями рыбы. У некоторых придонных рыб плавательный пузырь отсутствует.

Температурные рецепторы находятся в коже. Простейшая реакция рыбы на изменение температуры воды — переход в такое место, где температура для нее более благоприятна. У рыб нет механизма терморегуляции, температура их тела соответствует температуре воды или ненамного отличается.

Использование реакции органов чувств рыб находит широкое применение в промышленном рыболовстве, особенно при световом лове, когда рыба в ночное время собирается у источника — яркого света фонаря. Так ловят сардину в Средиземном море, сайру в Тихом океане, кильку в Каспийском море. Чтобы привлечь акул, применяют

приманки, пропитанные кровью и жиром. Имитация звуковых сигналов, издаваемых отдельными видами рыб, позволяет успешно ловить их.

Для повышения эффективности тралового и неводного лова применяют электрический ток, который парализует рыб и не дает возможность ухода их из зоны охвата орудий лова.

Характеристика основных промысловых рыб

В данном разделе кратко описаны семейства промысловых рыб массового вылова. Здесь преобладают рыбы океанического рыболовства, многие из которых 20—30 лет тому назад не были известны покупателям, улов их из года в год возрастает. К сожалению, за эти годы уловы пресноводных рыб заметно сократились, и они редко бывают в продаже. Изменилось и направление рыб на промышленную переработку. Консервы теперь вырабатываются из океанических рыб и кильки, а рыбы пресноводных водоемов преимущественно используются в живом, охлажденном и мороженом видах.

К семейству сельдевых относятся сельди, сардины, салака, килька и тюлька. Сельди бывают нескольких видов: атлантические, тихоокеанские, беломорские, каспийские, азово-черноморские и т. п. Наиболее важное промысловое значение имеют атлантические (размеры 23—25 см) и тихоокеанские (размеры 25—44 см) сельди.

В продаже чаще, чем другие, бывают атлантическая и тихоокеанская сельди, наиболее упитанные во второй половине года (осенью и зимой). В связи с восстановлением запаса в настоящее время большое промысловое значение имеет тихоокеанская сельдь.

В Белом море ловят беломорскую сельдь (размеры 18—22 см), в Каспийском — черноспинку, в Азово-Черноморском бассейне — керченскую, донскую и днепровскую, а также азовского пузанка. Все эти сельди имеют небольшой улов и в торговлю поступают редко (рис. 5).

Сардины имеют важное промысловое значение. Средние размеры в уловах 20—25 см.

Салаку, кильку и тюльку, входящих в семейство сельдевых, из-за небольших размеров (от 9 до 15 см) относят в группу мелкосельдевых.

Салака, или балтийская сельдь, основная промысловая рыба Балтийского моря, у нее нежное мясо средней жирности (весной — 3%, осенью — 12%). Средняя длина — 14—16 см. Салака идет на приготовление консервов в масле (шпроты, сардины) и выпускается в виде копчушек.

Шпроты (кильки) настоящие отличаются от океанических сельдей наличием острых килевых чешуек на брюшке. В СССР шпроты обитают в Балтийском (длиной до 15 см) и Черном (длиной до 11 см) морях. Наибольшее промысловое значение имеет балтийский шпрот, у которого в осеннее время содержание жира достигает 15%. Из шпрот приготавливают

высокоценные консервы «Шпроты в масле», которые вначале обрабатывают горячим копчением, а затем закатывают в банки.

Обыкновенная тюлька (кильа) обитает в Каспийском (длиной до 15 см), Черном и Азовском морях (длиной не более 9 см). Важное промысловое значение имеет тюлька Азовского моря, отличающаяся высокой жирностью в осенний период (до 20%). Второе место по улову занимает каспийская тюлька, которую обычно называют килькой.

В Каспийском море первое место по улову занимает *анчоусовидная килька,* которую также принято называть просто килькой, в длину она достигает 15,5 см. Тюлька и килька поставляется в торговлю в соленом и пряном видах, в виде пресервов.

В настоящее время по количеству улова одно из первых мест занимает *дальневосточная сардина,* которую население знает под названием сельдь *иваси.* Размеры ее 25—27 см. Высокие уловы ее были на Дальнем Востоке до 1940 г. Потом из-за неблагоприятных океанологических условий в районах нереста численность ее резко снизилась и промысел прекратился. Во второй половине 70-х годов ее запасы восстановились, и она стала одной из главных промысловых рыб.

По количеству улова одно из первых мест занимает *сардинелла* (размер 20—22 см). Лов ее ведется у берегов Азии и Европы, Северной и Южной Америки, Австралии и Южной Африки. Она отличается от сардин

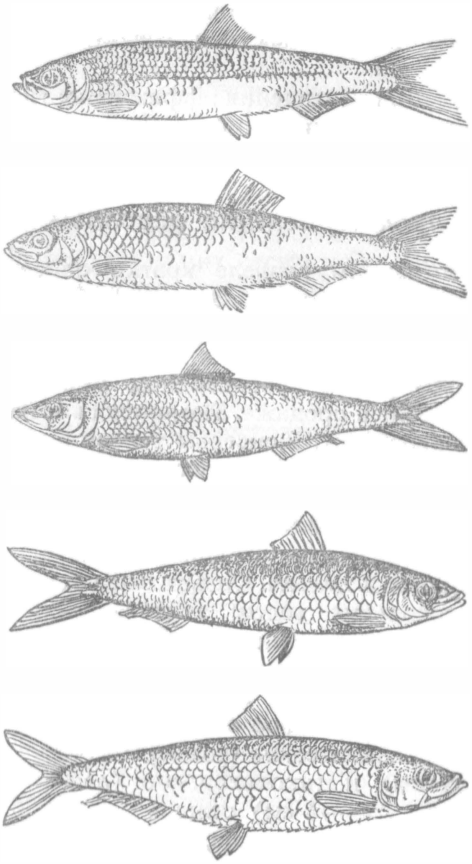


Рис. 5. ***Семейство сельдевых рыб***
1— сельдь океаническая; *2*— балтийский шпрот; *3*— сардинелла; *4*— сардина; *5*— тюлька

гладкой жаберной крышкой и отсутствием у большинства видов (а их 16) темных пятен на теле, а также более крупным размером (промысловая длина 22—28 см).

Возрастает улов *сардинопса,* который отличается от сардин слабоисчерченной жаберной крышкой, толстым, не сжатым с боков телом, вдоль которого над боковой линией располагается до 15 темных пятен. Максималь-

ная длина — 30 см, промысловая — 18—20 см. Обитает у берегов Южной Африки, Перу, Австралии, Новой Зеландии.

Все сельдевые, включая мелкосельдевых (салака, килька, тюлька), в продажу поступают в соленом, пряном и копченом видах. Их широко используют для выпуска различных консервов, пресервов и кулинарных изделий.

Семейство анчоусовых охватывает более 100 видов рыб. В 60-х годах рекорд по объему улова среди всех видов рыб принадлежал перуанскому анчоусу (в 1970 г.—13 млн т), запасы которого в настоящее время подорваны.

В нашей стране промысловое значение имеют два вида из рода анчоусовых — *анчоус черноморский* (хамса), а также *хамса азовская*. Средний их размер — 11 см. Они поставляются в торговлю в соленом и пряном видах.

К семейству лососевых относятся рыбы, имеющие общий отличительный признак — жировой плавник, лишенный лучей и наполненный жиром. В мясе лососевых в среднем содержится жира 8—13% (в мясе семги до 27%), а белка — 16—22%. Окраска мяса многих видов этих рыб красная и розовая различных оттенков.

Основной улов падает на род тихоокеанских лососей, к которому относятся кета, горбуша, нерка (красная), чавыча, кижуч, сима. Распространены в северной части Тихого океана.

Кета занимает в уловах ведущее место. Довольно крупная рыба, достигающая длины 1 м и массы свыше 14 кг. В массовых уловах размер ее — 60—70 см, масса — 3—4,5 кг.

Горбуша — мелкий и быстрорастущий вид. Средняя длина — 44—49 см, масса — до 1,5 кг (рис. 6).

Нерка, или красная рыба, имеет среднюю длину 56—67 см, массу — 2—3,5 кг.

Чавыча — самый крупный тихоокеанский лосось. Достигает длины 1 м и более, массы 20—25 кг (максимально 57 кг).

Кижуч имеет среднюю длину 60 см, массу — 3—3,5 кг.

Сима более теплолюбивый вид лосося и обитает в бассейне Японского моря. Достигает длины 71 см и массы 9 кг.

Тихоокеанские лососи — ценное сырье для выпуска слабосоленой, копченой продукции, балычных изделий, консервов в собственном соку и с другими добавками.

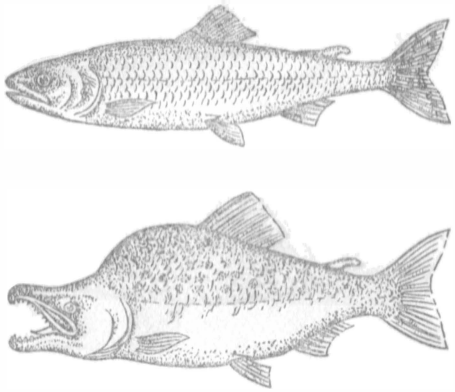


Рис. 6. *Горбуша*
1— самец; *2*— самка

К роду лососевых относятся также семга, кумжа и форель.

Семгу в небольшом количестве ловят в бассейнах Баренцевого и Белого морей, водится она в Балтийском море, в Ладожском и Онежском озерах и водоемах Карелии. Длина ее достигает 1,5 м, масса — 39 кг. Семга отличается очень ценным мясом, особенно в слабосоленом виде.

Кумжа распространена в бассейне р. Печоры, Черном и Каспийском морях, особого промыслового значения не имеет.

Форель в естественных водоемах не имеет промыслового значения, является объектом холодноводного рыбоводства. В Казахстане есть форелевое хозяйство в урочище реки Тургень (рис. 7).

Белорыбица, встречающаяся в бассейне Каспийского моря, и нельма — в бассейнах Северного Ледовитого океана (в Казахстане — в оз. Зайсан), промыслового значения не имеют.

К сиговым относятся ряпушка, рипус, пелядь, чир, сиг обыкновенный, муксун, омуль и др., распространенные в реках и водоемах Сибири и Дальнего Востока. Небольшие рыбы (средний размер — 20 см), имеют местное промысловое значение. У сиговых белое и нежное мясо, нет мелких костей. В настоящее время большинство из них становятся объектом озерного рыбоводства. Озера Кустанайской, Кокчетавской, Северо-Казахстанской и Павлодарской областей зарыблены ряпушкой, рипусом и пелядью.

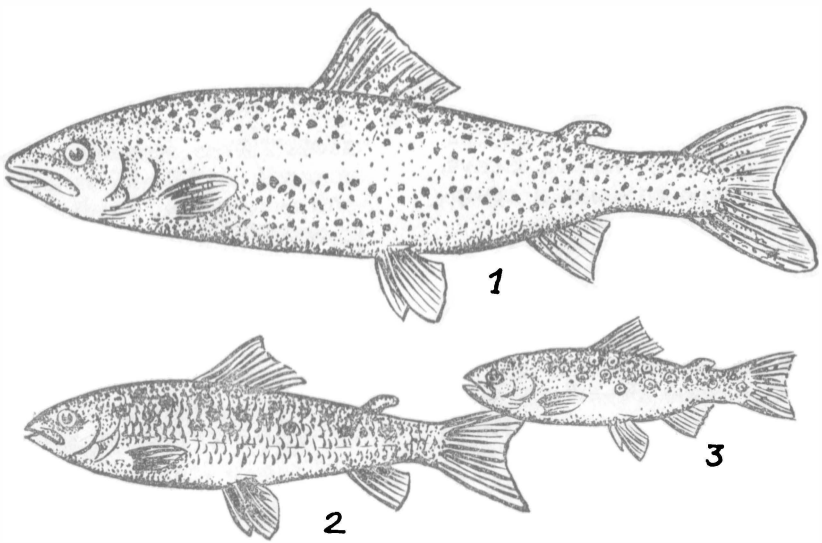


Рис. 7. ***Форели***
1— радужная; *2*— ручьевая; *3*— озерная

Из семейства корюшковых (корюшка, снеток, мойва) промысловое значение имеет мойва, распространенная в Северной Атлантике, в Баренцевом, Белом, Карском и Лаптевых морях. Размер — 11—12 см. Улов ее в 70 годах превысил 3 млн т в год, а в настоящее время резко снизился, что объясняется истощением ее ресурсов. Мойва выпускается в соленом и копченом видах, в виде пресервов и консервов, широко используется для выпуска кулинарных изделий (рис. 8).

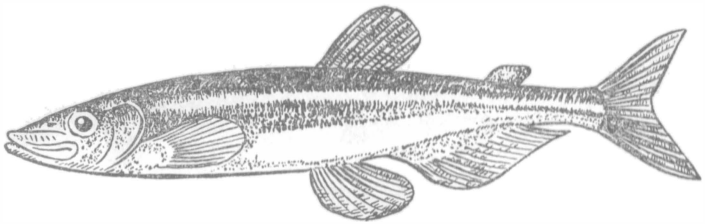


Рис. 8. *Мойва*

Семейство карповых — многочисленные виды рыб наших внутренних водоемов: сазан, карп, амур, вобла, жерех, красноперка, карась, лещ, маринка, линь, плотва, осман, чехонь, толстолобик, язь, шемая и др. Это в основном некрупные рыбы, длиной — 20—40 см, и только некоторые виды — белый амур, усач, толстолобик и сазан — достигают 1 м и более. Среди карповых есть и полупроходные формы — лещ, сазан, вобла и тарань (рис. 9).

В связи со все возрастающим зарегулированием стока рек и ухудшением гидрологического режима озер запасы карповых рыб и их улов за последние годы заметно снизились. Усач, маринка, шемая и некоторые другие виды карповых потеряли промысловое значение, а стали объектами прудового и озерного рыбоводства.

Большинство карповых рыб имеют среднюю жирность. Мясо в жареном и вареном виде неж-

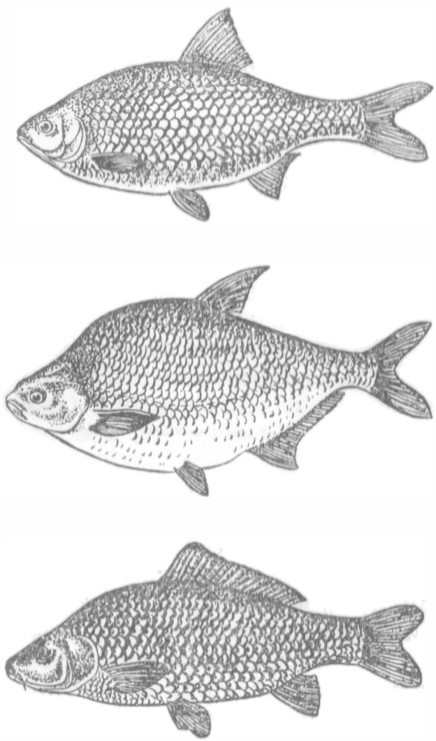
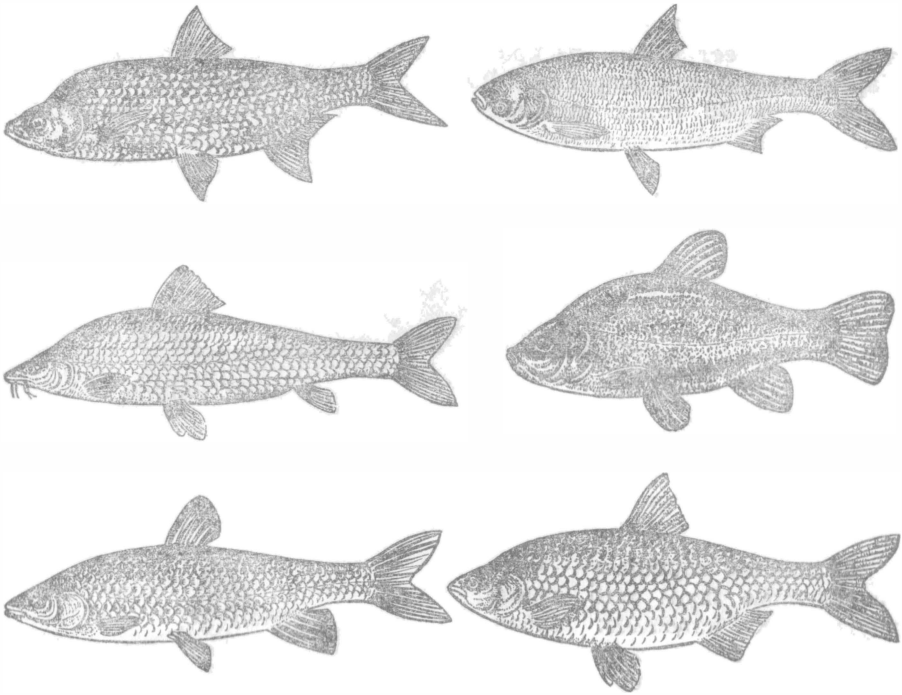


Рис. 9. *Карповые рыбы*
1— вобла; *2*— лещ; *3*— сазан



ное. Реализуют их преимущественно в живом, охлажденном и мороженом видах. Лещь, вобла, плотва, язь и шемая имеют высокое пищевое качество в копченом и вяленом виде.

Семейство тресковые — морские холодолюбивые рыбы, ведущие в основном придонный образ жизни (треска, пикша, минтай, хек, путасу и др.) Лишь налим обитает в пресных водах (в Казахстане в р. Иртыш и в Бухтарминском водохранилище), однако из-за своей малочисленности промыслового значения не имеет.

Из тресковых больше всего вылавливают минтай и путассу. Они имеют большое промысловое значение. Запасы трески и пикши в наше время значительно сократились. В мясе

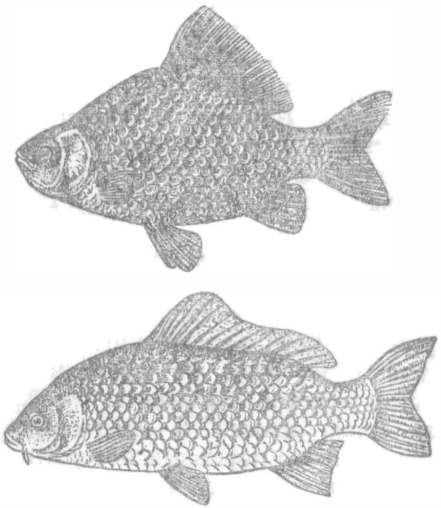


Рис. 9. Карповые рыбы:
4— жерех: *5*— аральский усач; *5*— белый амур; *7*— *толстолобик;* *8*— линь; *9*— язь; *10*— карась; *11*— карп

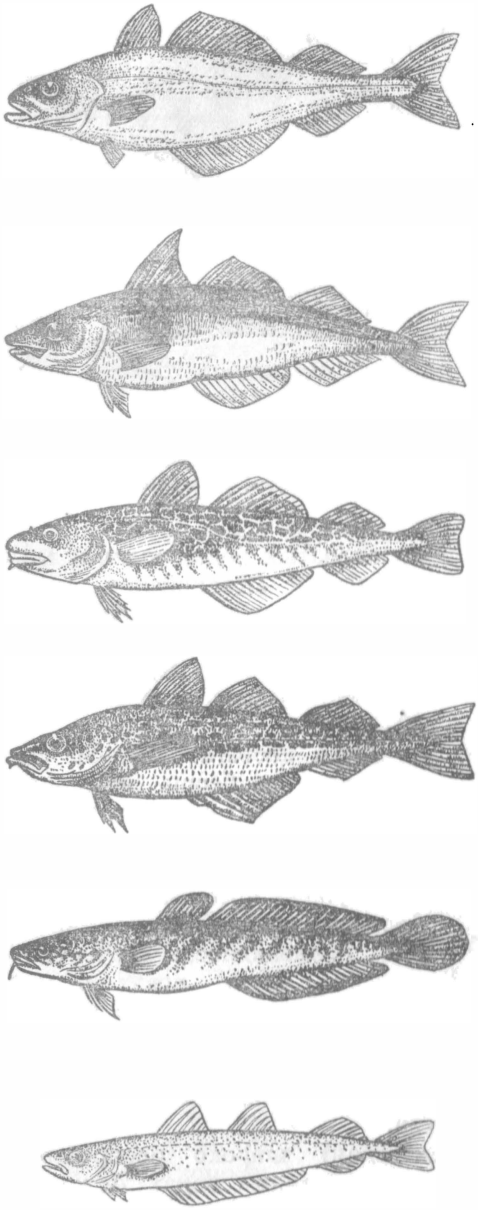


Рис. 10. *Тресковые*
1— сайда; *2*— пикша; *3*— навага; *4*— минтай; *5*— налим; *6*— путассу

тресковых содержится больше микроэлементов, чем в мясе пресноводных рыб (рис. 10).

Треска — одна из важнейших промысловых рыб, распространена в умеренных водах Атлантического и Тихого океанов. Средний промысловый размер — 40—70 см. Имеет белое нежное мясо, без мелких костей, нежирное (0,3—0,4% жира), со специфическим приятным запахом и вкусом. Жир сосредоточен в печени (до 66% ее массы), которая используется для производства консервов. Он богат витаминами А и Д. Содержание белка в мясе —18—19%

Пикша — важный объект промысла в Северном и Баренцевом морях, отличается от трески боковой линией темного цвета. Мясо по вкусу похоже на мясо трески.

Минтай — основная промысловая рыба дальневосточных морей. Улов его по СССР достигает 2 млн т и более в год, т. е. более половины мирового улова. Промысловая длина — 35—45 см.

Путассу — массовая промысловая рыба северных и средних районов Атлантического океана. Улов ее по СССР достигает 600 тыс. т в год. Промысловый размер — 25—40 см. Мясо нежирное, но содержит много белка (16—19%) и имеет приятный вкус.

Хек серебристый — массовая промысловая рыба северной части Атлантического океана. Средний промысловый размер — 35 см. Мясо белое, нежное, содержит в среднем 2,6%, а печень — 44% жира.

Навага — придонная рыба,

обитающая в прибрежных водах Баренцева, Белого морей и в морях Северного Ледовитого океана до р. Обь, а также в Северной части Тихого океана (северная навага и тихоокеанская соответственно). Существенное промысловое значение имеет тихоокеанская навага. Она более крупная, чем северная. Размер ее — до 53 см, масса — 1,1 кг.

Сайка (полярная тресочка), промысловое значение имеет в Баренцевом море, размеры — 16—28 см.

Сайда — крупная рыба, размером до 120 см, промысловые размеры — 60—90 см, масса — 10 кг, промысел ведется в Баренцевом море.

Тресковые рыбы по существу составляют основу промысла в нашей стране и являются столовыми видами рыб. Они поставляются в торговлю в мороженом виде, преимущественно в разделанном и обезглавленном. Из тресковых вырабатываются филе и фарш.

Из семейства окуневых промысловое значение имеют судак, окунь и берш.

Судак обитает в реках, озерах и водохранилищах южной зоны нашей страны. Полупроходной судак распространен в

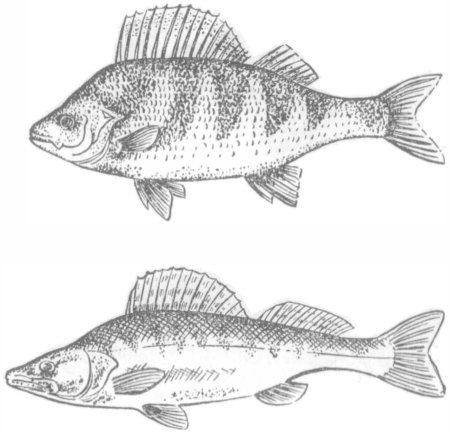


Рис. 11. ***Семейство окуневые***
1— окунь; *2*— судак

солоноватых водах южных морей СССР (Каспийское, Азовское и Черное). Акклиматизирован в озерах Балхаш, Алаколь и Бухтарминском водохранилище. Промысловые размеры — 40—60 см.

Берш достигает 20—30 см. У судака и берша нежирное мясо, которое идет на приготовление диетических и различных кулинарных блюд.

Окунь — пресноводная рыба, местного промыслового значения. Разновидность его — балхашский окунь, ловят в небольших количествах в озерах Алаколь и Балхаш (рис. 11).

Из семейства ставридовых промысловое значение имеют ставрида обыкновенная и ставрида черноморская.

Ставрида обыкновенная (океаническая) широко распространена в тропических, субтропических и умеренных водах Атлантического, Тихого и Индийского океанов, по улову занимает одно из первых мест в мировом рыболовстве. Промысловые размеры — 20—50 см. В мясе ставриды — 2—4% жира и 19% белка (рис. 12).

Ставрида черноморская, как видно из названия, распространена на Черном море, заходит в Азовское. Средний размер — 20 см. Ставриду направляют на выпуск копченой, вяленой и соленопряной

продукции, широко используют на изготовление консервов (в масле, томате и с другими добавками).

Семейство скумбриевых по объему улова несколько уступает семейству ставридовых (в 1980 г.—3,4 млн т). Они распространены в теплых и умеренных водах Атлантического, Индийского и Тихого океанов.

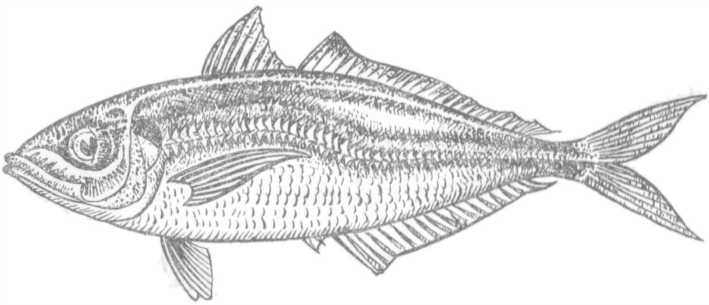


Рис. 12. *Ставрида*

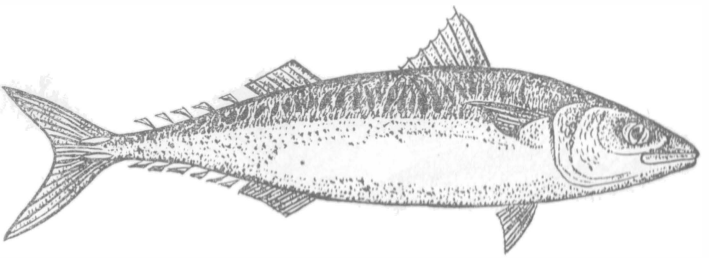


Рис. 13. *Скумбрия*

Скумбрия обыкновенная (атлантическая), или макрель, распространена в умеренных водах Северной Атлантики, у берегов Европы. Промысловый размер — 35—50 см. В мясе содержится жира до 16,5% и белка — до 23% (рис. 13).

Скумбрия колиас распространена вдоль западного побережья Африки. Длина — 30—35 см. Содержание жира в мясе 7,5—24%, белка — 19—21%.

Скумбрия японская распространена в Тихом океане у берегов Японии и Курильских островов, в Японском и Желтом морях. Длина — 35—50 см. Жирность ее — 20%, содержание белка — 20%. Скумбрия в продажу поступает в мороженом виде. Скумбрия холодного и горячего копчения пользуется повышенным спросом. Идет также на выработку различных видов консервов.

Семейство тунцовых состоит из следующих видов тунцов: полосатый, макрелевидный, синий, желтоперый и длинноперый. Они широко распространены в теплых (22—24°С) водах Атлантического, Тихого и Индийского океанов. Тело тунца веретенообразное и похоже

на торпеду. Это преимущественно крупные рыбы. Некоторые достигают 700 кг. В их мясе много белка (до 26%) и мало жира (до 2%). Отварное мясо тунцов напоминает куриное (рис. 14).

К семейству камбаловых относятся различные виды камбал и палтусов. Тело их несимметричное, плоское, оба глаза расположены на одной темной стороне, а другая сторона — белая или светло-желтая (рис. 15). Мясо большинства камбаловых вкусное, белое, без мелких костей, нежирное (1—6% жира, 14—18% белка). Более высоким содержанием жира в мясе (до 20%) отличаются палтусы.

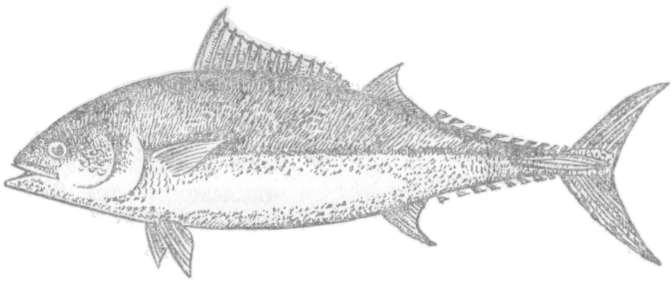


Рис. 14. Тунец

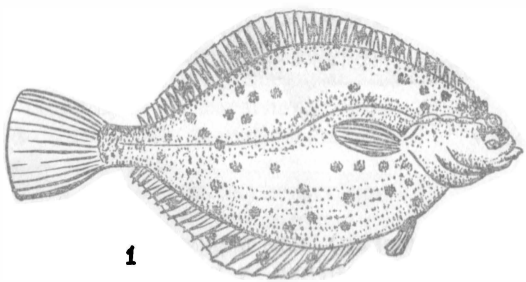
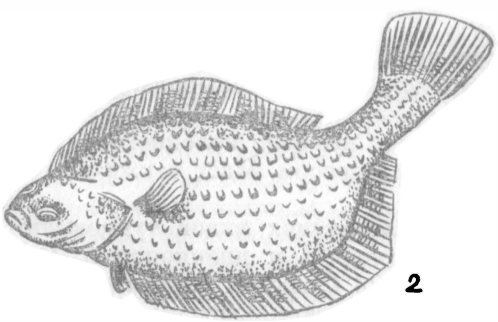


Рис. 15. *Камбалы*
1— морская; *2*— звездчатая



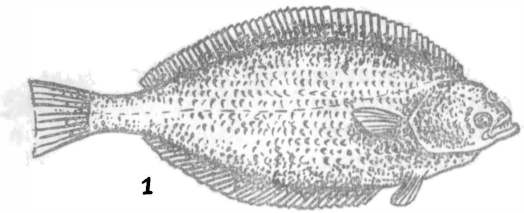
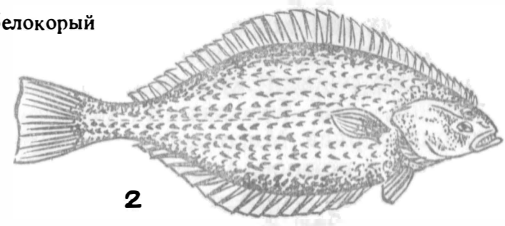


Рис. 16. **Палтусы**
1— чернокорый; *2*— белокорый



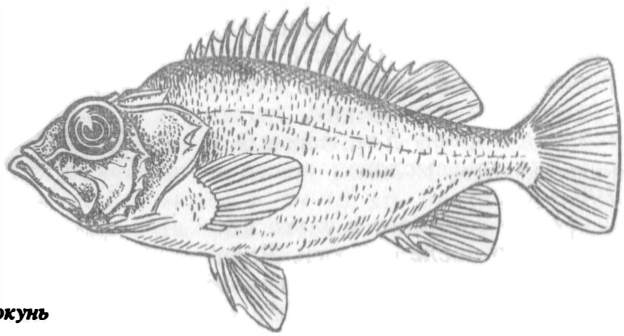


Рис. 17. ***Морской окунь***

Камбаловые распространены в тропических и субтропических водах Мирового океана, также встречаются в умеренных и арктических водах. В СССР водятся в Балтийском, Баренцевом, Белом и Охотском морях, у берегов Камчатки.

Черные или чернокорые (или синекорые) *палтусы* — важные объекты промысла, распространены в Северной Атлантике и в Баренцевом море. Достигают длины 120 см и массы до 45 кг. Палтус — ценная промысловая рыба. Поступает в продажу в мороженом, копченом видах и в виде балычных изделий (рис. 16).

Из семейства скорпеновых важное промысловое значение имеют морские окуни: золотистый, клюворылый и тихоокеанский. *Морской окунь* — глубоководная ярко-красная рыба, распространена в Баренцевом, Беринговом морях, в Тихом и Атлантическом океанах. Мясо окуня средней жирности (до 6%), содержит белка 18% и более; нежное, плотное, малокостистое и вкусное. Его поставляют в торговлю как столовую рыбу в мороженом виде. Морской окунь идет на выпуск рыбы холодного и горячего копчения и кулинарных изделий (рис. 17).

К семейству осетровых относятся осетр, белуга, севрюга, шип, калуга, стерлядь и лопатонос. Проходные, полупроходные и пресноводные теплолюбивые рыбы, распространенные в водах Северного полушария — Европы, Азии и Северной Америки. Это самые ценные среди промысловых рыб мира. Скелет их состоит из хряща. Тело покрыто пятью рядами жучков: один спинной, два боковых и два брюшных ряда. Мясо осетровых плотное и нежное, с жировыми прослойками. Хотя цвет мяса осетровых белый, их исстари называют «красной», т. е. красивой и ценной рыбой (рис. 18).

По размеру и массе осетровые резко отличаются. Самая крупная из них *белуга,* достигающая в длину 5 м, массы 1 т, средняя промысловая масса — 100—120 кг.

Осетр занимает в улове второе место после севрюги. Является наиболее крупным видом: достигает 2 м и массы — 55 кг. В уловах преобладает осетр массой 20—22 кг.

Севрюга занимает ведущее место в промысле — это самый скороспелый вид среди осетровых. Средняя промысловая масса ее 7—8 кг.

Шип, калуга и стерлядь в настоящее время промыслового значения не имеют.

Лопатоносы встречаются только в реках Северной Америки, а также очень редко в бассейнах Амударьи и Сырдарьи.

В нашей стране 90% улова осетровых дает Каспийское море. Для охраны промысловых запасов осетровых вылов их в

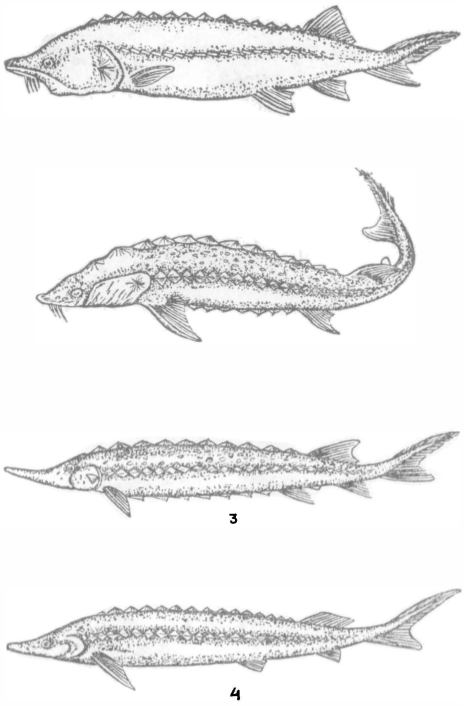


Рис. 18. *Семейство осетровых*
1— белуга; *2*— осетр; *3*— севрюга; *4*— стерлядь

море запрещен. Промысел ведется только в реках Волга, Урал, Кура и Терек. В ограниченном количестве вылов осетровых проводится в бассейнах рек Азовского и Черного морей, а также в реках Сибири. Вылов одного из видов осетровых — шипа — в Аральском море прекращен из-за потери промыслового значения самого моря и бассейна Амударьи и Сырдарьи. Небольшие уловы шипа ведутся в озере Балхаш и Капчагайском водохранилище, осетра — в Бухтарминском водохранилище.

Осетровую рыбу реализуют в

мороженом виде. Из нее вырабатывают высокоценные деликатесные виды продукции — балычные изделия и рыбу горячего копчения. Из осетровых готовят отварную, заливную рыбу, кулебяки и другие кулинарные изделия.

Высокую ценность представляет икра осетровых рыб (черная икра), богатая жиром и полноценными белками. По своей калорийности она превосходит мясо, молоко и другие продукты. Мясо осетровых содержит 7—12% жира и 16—19% белка.

Из семейства терпуговых промысловое значение имеет северный одноперый терпуг (в продажу поступает под названием «терпуг»), в СССР встречается в Беринговом, Охотском и Японском морях. Достигает длины — 50 см, массы — 1,8 кг. Реализуется в мороженом виде.

Из семейства зубатковых промысловое значение имеет зубатка обыкновенная (полосатая), вылов которой ведется в Баренцевом море и водах Северной Атлантики. Промысловые размеры ее — 40—70 см, масса — 0,5—4 кг. Зубатку реализуют в мороженом виде.

Из семейства сомовых промысловое значение имеет сом обыкновенный, обитающий в реках и озерах Европы, кроме рек, впадающих в Северный Ледовитый океан. В Казахской ССР промысел сома ведется в Урало-Каспийском бассейне и в озере Балхаш. В Балхаш сом случайно завезен из реки Урал вместе с молодью судака для акклиматизации последнего. Сом довольно крупная рыба. Промысловый размер в среднем — 80—100 см, масса — 5—10 кг. Реализуется в охлажденном и мороженом виде. Из сома готовят копченую продукцию и балычные изделия (рис. 19).

Из семейства щуковых промысловое значение имеет щука обыкновенная — пресноводная озерная рыба. Вылавливают ее в реках и озерах как европейской, так и азиатской части нашей страны. Промысловый размер — 35—40 см, масса — 0,5—1 кг. Реализуется в мороженом виде, как столовая рыба идет на приготовление различных рыбных блюд и кулинарных изделий (рис. 20).

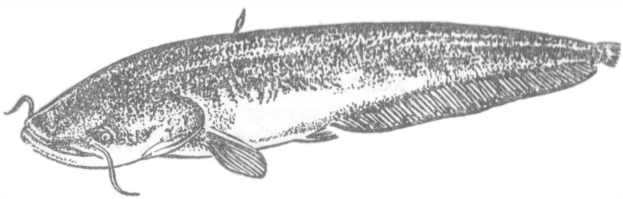


Рис. 19. *Сом*

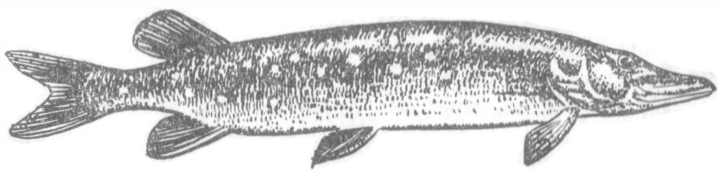


Рис. 20. *Щука*

Промысловое значение имеют следующие рыбы других семейств.

Из семейства нототениевых — это нототения мраморная и клыкач, промысел которых ведется у берегов Антарктики. Нототения достигает длины 80 см и массы — 9 кг. Мясо отличается высокими вкусовыми качествами. *Клыкач* имеет большой рот с клыковидными зубами. Достигает длины 200 см и массы — 70 кг.

Нототения зеленая (бычок океанический), также антарктическая рыба. Поверхность тела пестрая, преобладают желтые, зеленые и коричневые тона. В длину достигает 47 см, в уловах обычно — 30—40 см, масса —0,4—1,1 кг. Мясо и икра обладают хорошими вкусовыми качествами.

В семейство белокровных входит ледяная рыба, обитающая в основном у берегов Антарктиды. Кровь у нее бесцветная из-за почти полного отсутствия эритроцитов и гемоглобина. Кожа голая. Промысловые размеры —30—40 см. Реализуется в мороженом виде для приготовления рыбных блюд и кулинарных изделий.

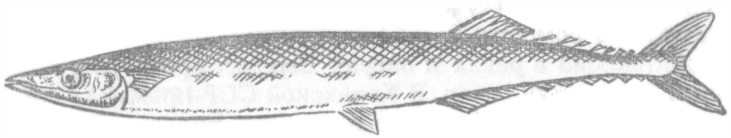


Рис. 21. ***Сайра***

Из семейства макрелещуковых, известна сайра, обитающая в умеренных и субтропических водах Мирового океана. Длина тела — 30—40 см. Содержание жира в мясе колеблется в зависимости от времени года от 4 до 25%. Преимущественно идет на приготовление консервов в масле, пользующихся повышенным спросом у населения (рис. 21).

Из семейства анопломовых известна угольная рыба под названием «черная рыба», распространена в северо-восточной части Тихого океана — в Беринговом море и заливе Аляски. Промысловая длина —42—65 см, масса 0,7—2 кг. Жира в мясе содержится до 24%, белка —11—13%. Реализуется в мороженом виде, вырабатываются деликатесные продукты горячего и холодного копчения, балычные изделия.

Бычки океанические распространены в прибрежной зоне тропической и умеренной части Мирового океана. В СССР обитают в Черном, Азовском, Балтийском, Каспийском и Японском морях. Промысловые размеры 15—20 см. У бычков большая голова, низкий выход мяса (нежирного). Реализуют их в мороженом виде, приготовляют из бычков различные кулинарные изделия.

Из семейства моровых лемонема по вкусовым качествам близка тресковым рыбам. Мясо ее нежнее мяса трески и наваги, но содержит много влаги и отличается слабой консистенцией. Реализуют ее в мороженом виде.

Из семейства серебрянковых аргентина (серебрянка, или золотистая корюшка) распространена в Северной Атлантике, достигает в длину 60 см. Поставляется в мороженом виде.

Бельдюга — морская донная рыба, распространена в северных частях Атлантического и Тихого океанов, арктических и антарктических водах. Наиболее известна европейская бельдюга, обитающая от Белого моря до Бискайского залива. Достигает длины 60 см, обычно не более 30 см. Мясо у бельдюги вкусное, в особенности копченое.

Из семейства морских карасей зубан обитает в Атлантическом океане, Средиземном и Черном морях, западной части Индийского океана. Отличительный признак — однорядные конические зубы, причем передние увеличены в виде клыков. Длина —30—40 см. К этому семейству относится и морской карась, обитающий в Черном море.

Сабля-рыба — ценная промысловая рыба, обитает у берегов Китая, Японии, Кореи, Индии, Западной Африки и встречается в заливе Петра Великого. Достигает 2 м, массой более 1 кг.

Солнечник обыкновенный распространен вдоль побережья Атлантического океана и Северного моря до берегов Южной Африки, встречается в Средиземном и Черном морях. Достигает длины 55 см, массы 8 кг.

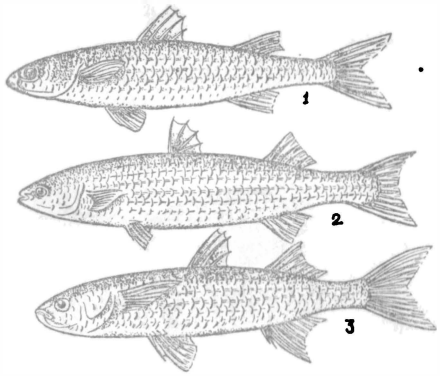


Рис. 22. *Кефалиевые*
1— лобан; *2*— остронос; *3*— сингиль;

Из семейства кефалиевых промысловое значение имеют лобан, обитающий в водах Черного и Азовского морей (длина 75 см, масса — 6 кг и более), а также сингиль, акклиматизированный в Каспийском море (длина 50 см, масса — 0,7 кг). Все кефали — ценные промысловые рыбы, хотя уловы их небольшие. Промысловые размеры — 25—40 см, масса —0,3—0,5 кг. Мясо нежное и вкусное, высоко ценится. Реализуют в мороженом виде (рис. 22).

Акулы — морские рыбы, входят в класс хрящевых рыб, в последние годы осваиваются промыслом и используются в пищевых целях. Мировой улов акул составляет более 400 тыс. т. В СССР специального вылова акул не ведется, они попадаются при промысле других рыб, прежде всего тунцов. Промысловое значение имеют: катран, акула полярная, акула сельдевая, акула голубая, мока, акула кошачья и кунья. Мясо большинства видов акул сочное, тощее, белого или слегка розоватого цвета, богато белками (до 20%) и микроэлементами (фосфор, бром, йод и др.). Печень акул — ценное лекарственное

сырье. Особенность мяса акул — высокое содержание мочевины, которую удаляют путем вымачивания в соленой воде или других растворах. Реализуют мясо акул в мороженом виде и используют для выработки консервов.

Безусловно, в морях и океанах вылавливается много других видов рыб. Однако их уловы небольшие, и они редко встречаются в торговой сети.

Беспозвоночные

Среди беспозвоночных промысловое значение имеют ракообразные (крабы, креветки, омары, лангусты), двустворчатые моллюски (мидии, устрицы, гребешки), головоногие моллюски (кальмары, осьминоги, каракатицы), иглокожие (трепанги, кукумария, морские ежи). Сырьевые их ресурсы в морях и океанах велики. Поэтому из года в год вылов беспозвоночных увеличивается. Отдельные страны, как Япония, занимаются разведением нерыбных объектов (моллюсков). Улов нерыбных объектов промысла в СССР уже достиг 0,5 млн т и имеет перспективу интенсивного роста.

Моллюски. Наибольшее промысловое значение имеют пластинчатожаберные (устрицы, мидии, гребешки), головоногие (кальмары, осьминоги) и брюхоногие (морское ухо) моллюски. Все они идут в пищу и служат сырьем в пищевой промышленности.

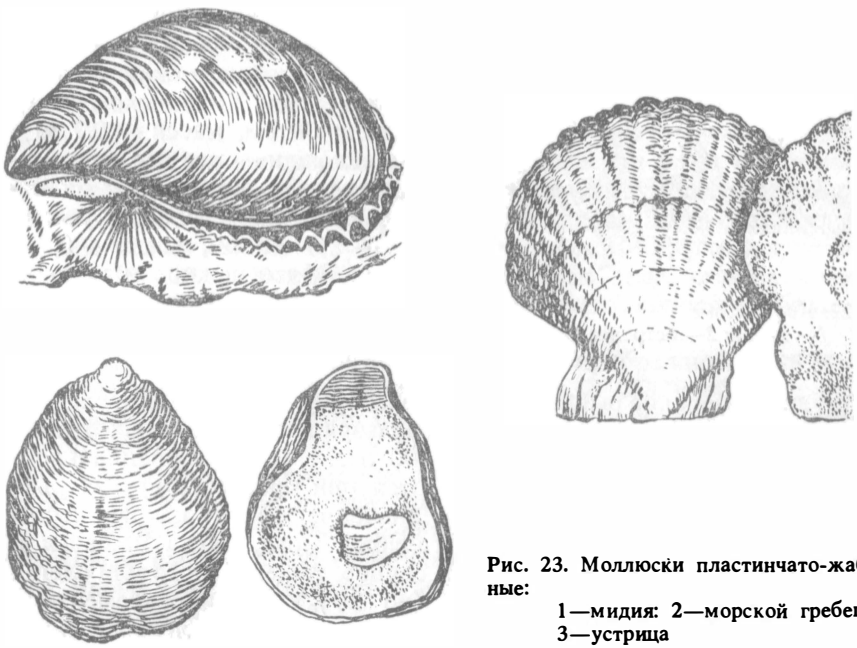


Рис. 23. Моллюски пластинчато-жаберные:
1—мидия: 2—морской гребешок; 3—устрица

Пластинчатожаберные моллюски обитают на дне, они одеты в раковины, малоподвижны. Ими богаты дальневосточные моря, где имеются устрицы, мидии, гребешки и другие виды. Большие запасы мидий и устриц — в Черном море (рис. 23).

У с т р и ц а — из огромного числа морских моллюсков одна из первых, которая служит пищей человеку еще с древних времен. Имеется около 60 видов. Тихоокеанская устрица достигает в длину 38, в ширину —12 см, у черноморской устрицы значительно меньшие размеры (диаметр 9 см). Съедобная часть устриц —5—8%. Содержание белка в мясе —7—14%, жира — до 2%, много минеральных веществ. Мясо устриц имеет белый цвет, напоминает запах свежего огурца, является деликатесом. Разведением устриц занимаются в ряде стран (Япония, США, Франция, Канада, Англия и др.), в том числе в СССР.

М и д и и также с древних времен числятся в перечне самых изысканных деликатесов моря. Имеется много видов. Они распространены во многих морях земного шара. В дальневосточных морях добываются крупные мидии (масса 100—500 г), в Черном море — более мелкие (30 г). Выход мяса к общей массе —20—25%. В мясе мидий в два раза больше белка, чем в курином яйце, по калорийности и усвояемости оно превосходит и свинину, и говядину, и баранину. В нем содержится немного жира, а также гликоген, достаточное количество микроэлементов. Продукты из мидии используют для лечебного питания. Сок мидий и гребешка помогает истощенным людям и перенесшим тяжелые инфекционные заболевания. Реализуют мидии живыми (в ракушках), в варено-мороженом виде и в виде диетических консервов. Мидии выращиваются во многих странах, в том числе и в СССР.

Г р е б е ш о к встречается почти во всех морях. На Дальнем Востоке его вылавливают на Сахалине и в прибрежных водах Приморья. Масса гребешка колеблется от 250 до 670 г. Мясо богато витаминами и минеральными веществами. Оно улучшает обмен веществ и повышает общий тонус организма. В пищу используется мускул, мантия и икра.

Головоногие занимают важнейшее место в мировом промысле моллюсков, являются одним из перспективных объектов лова. Распространены во многих районах Мирового океана, но наиболее важными районами являются морские побережья Японии и Африки. Характерным для головоногих моллюсков является то, что рот окружен щупальцами с сильными присосками. Промысловое значение имеют кальмары, осьминоги и каракатицы.

К а л ь м а р о в насчитывается около 200 видов. Все жизненные органы у них расположены в полости рта, образованного мясистой пленкой — мантией, которая и является съедобной частью. Мантия составляет 46—56% общей массы. Она содержит белка 11—20%, жира —0,6—1,5%, много минеральных веществ. Кальмары имеют вокруг рта десять щупалец. И голова, и щупальца у кальмара съедобны. Кальмары, добываемые в дальневосточных морях, достигают длины в среднем 55 см, массы — до 750 г. Кальмара по праву называют «кладовой белка». Высушенные ткани кальмара содержат белка —

81,4%, жира — до 5,8%, минеральных веществ — 10,2% и гликогена — до 1,4%. Мясо кальмара по содержанию витаминов превосходит мясо рыб и домашних животных (витамины В, С и РР). Оно богато микроэлементами (калий, магний, фтор, железо). Человеческим организмом белок кальмара усваивается на 95%. Продукты из кальмара обладают не только приятным вкусом, высокой питательной ценностью, но и значительными целебными свойствами. Реализуют кальмаров в мороженом и сушеном видах. Выпускают консервы из кальмаров. Все они идут на приготовление разнообразных блюд, которые обладают хорошими и своеобразными вкусовыми качествами.

Другим важным промысловым видом головоногих моллюсков является о с ь м и н о г. Тело состоит из головы с восемью щупальцами и большого овального туловища. Длина тела, включая щупальцы, достигает 150—180 см. Масса осьминогов в зависимости от размера составляет 0,4—12 кг. Мантия осьминога представляет собой четырехслойную оболочку, из гладких мышечных волокон. По пищевой ценности мясо осьминога во многих странах мира считается деликатесом. Реализуют осьминогов в мороженом, маринованном и копченом виде. Выпускают также консервы (рис. 24).

К а р а к а т и ц ы обитают в теплых и экваториальных водах Мирового океана. У них, как у кальмаров, десять щупалец. Свое название «каракатица» получила не случайно («кара» по-турецки — черный, «ката»— по-гречески — взрыв). В минуту опасности она, спасаясь от врага, выбрасывает черную жидкость («бомбу»), по очертаниям повторяющую ее фигуру, тем самым пугает врага. Через некоторое время «бомба» расходится, создавая дымовую завесу. По

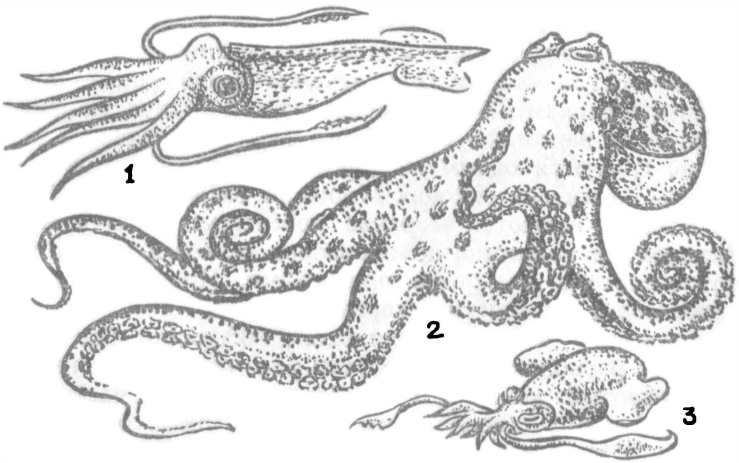


Рис. 24. Моллюски головоногие
1— кальмар; *2*— осьминог; *3*— каракатица

длине туловища расположена раковина — известковая пластинка (у кальмаров она хитиновая) необычайной твердости. Мясо белое, вкусное, реализуют каракатицу в свежем, сушеном и маринованном виде. Даже глаза каракатицы сушат на сковородке и едят, как орехи. У парфюмеров, ювелиров, медиков и аптекарей высоко ценится «кость» каракатицы. Знаменитая краска «сепия» изготовляется из жидкости каракатицы.

К промысловым **иглокожим моллюскам** относятся съедобные голотурии и некоторые виды морских ежей, у которых съедобна икра.

Из *голотурий* наибольшую пищевую ценность представляют трепанг и кукумария.

Промысел трепанга ведется на дальневосточных морях. Длина тела —30—40 см. Трепанг содержит ценные вещества — биостимуляторы, и поэтому его называют «морским женьшенем», он укрепляет нервную систему и снимает утомляемость. Выловленных трепангов выпускают в солено-сушеном и варено-мороженом виде, предварительно удалив внутренности. В дальнейшем готовят супы, рагу. Потребляют их и в свежем виде.

Кукумария широко распространена в дальневосточных морях. Она имеет сходство по строению тела и химическому составу с трепангом. Извлеченная из воды кукумария сжимается, приобретая форму шара или яйца. Поэтому дальневосточники называют ее «морским огурцом» или «морской картошкой». Мясо содержит 8—10% белка, ценные аминокислоты, витамины и углеводы. Оно богато животным крахмалом (содержание гликогена около 2%) и минеральными веществами. Исследованиями ученых установлено, что в мясе кукумарии содержатся биологически активные вещества, препятствующие развитию злокачественных опухолей, эти вещества полезны при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Кукумарию обрабатывают, как и трепанга: сушат, маринуют, замораживают, солят и коптят. Из вареной кукумарии готовят много различных блюд: салат, гуляш, голубцы, рагу, плов и др.

Морские ежи. В дальневосточных морях с апреля по июль добывают два вида ежей — серых (короткоигольчатых) и черно-фиолетовых (длинноигольчатых). Особую ценность представляет икра ежа, которая содержит жира до 30%, белка — до 17%, а также минеральные и биологически активные вещества, тонизирующе действующие на организм. Икру ежа реализуют в свежем, мороженом и соленом виде. Свежую и дефростированную икру ежа поливают соком лимона, оливковым маслом, виноградным вином, украшают луком и кружочками лимона, после чего она становится готовой к употреблению.

Ракообразные. По своей значимости в улове ракообразные уступают только моллюскам. Основной промысел их ведется в Атлантическом и Тихом океанах. Десятиногие раки имеют промысловое значение, которые делятся на плавающих (креветки) и ползающих (камчатский краб, настоящие крабы, лангусты, омары, речные раки).

Креветки встречаются почти во всех морях нашей страны. Основ-

ной промысел ведется в дальневосточных и Черном морях. У креветок удлиненное тело, сжатое с боков. Дальневосточная креветка, наиболее крупная, достигает длины 15—18 см при массе 15—20 г. В пищу используется мускулистое брюшко, составляющее приблизительно треть массы тела. В мясе содержится белка 18—22%, много витаминов и минеральных веществ, а йода — в 100 раз больше, чем в говядине. Реализуют креветок в сыром, мороженом, варено-мороженом виде, в консервах. Варено-мороженые и консервированные креветки употребляют в пищу без дополнительной обработки (рис 25).

Криль — небольшой рачок (2—4 см) красного цвета, массой до 1 г, широко распространен во всех океанах, кроме опресненных районов. Криль обладает высокоценным мясом, не уступающим мясу краба и креветки. Из него выпускают готовую к употреблению пасту «Океан». Мясо антарктической креветки реализуется варено-морожженым. Оно не требует дополнительной тепловой обработки. Мясо криля нежное, сочное, белого или светло-розового цвета, приятного сладковатого вкуса, напоминающее мясо крабов.

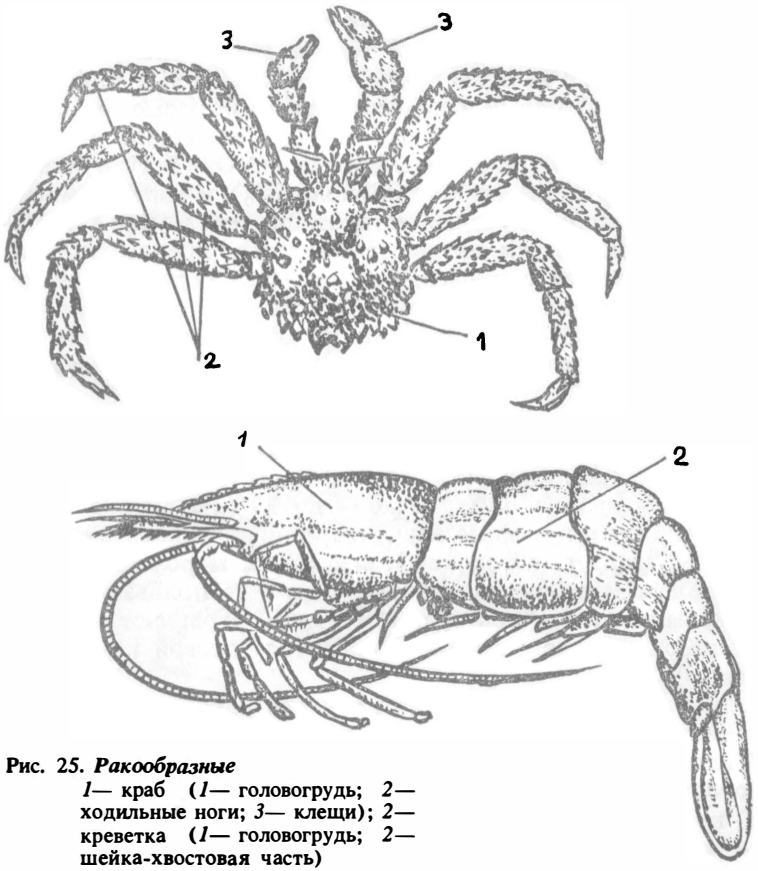


Рис. 25. *Ракообразные*
***1*— краб (*1*— головогрудь; *2*— ходильные ноги; *3*— клещи); *2*— креветка (*1*— головогрудь; *2*— шейка-хвостовая часть)**

Крабы добываются только в дальневосточных морях: наиболее ценны — камчатский, синий и равношипый. Промысловые размеры панциря —16 см при массе 2 кг. Съедобное мясо находится в панцире ходильных и клешневых конечностей, а также в брюшке. Оно содержит 16—20% белка, а также витамины группы В и минеральные вещества, в том числе калий, натрий, кальций, серу, фосфор, железо, алюминий, марганец, йод. В мясе крабов гликогена и свободных сахаров больше, чем в мясе рыб. Крабы преимущественно направляются на выпуск консервов в собственном соку, что позволяет сохранять их пищевые качества на длительное время и доставлять на дальние расстояния.

Водные растения

В настоящее время из известных науке 15 тысяч видов морских растений человеком освоено только 70. В морях Советского Союза имеются более 100 видов промысловых водорослей и морских трав. Донная морская растительность растет в основном в береговой зоне на небольшой глубине, куда достигает солнечный свет.

Водоросли подразделяются на три группы: красные, зеленые и бурые. Благодаря тому, что водоросли растут в прибрежной зоне, условия для их сбора весьма благоприятны. Когда-то их косили вручную, теперь с помощью специальных устройств, установленных на судах. После промывки водоросли подсушивают, подобно сену, затем направляют на переработку или на корм скоту.

Водоросли в пищу используют в свежем, вареном, сушеном и консервированном виде. В другие районы вывозят в мороженом виде — в брикетах.

Водоросли содержат до 50% белка, тогда как говядина —21, свинина —18%. Они более чем на 50% состоят из протеина, играющего большую роль в образовании тканей. В свежих водорослях имеются почти все витамины. Так, витамина B_2 в сухой ламинарии (морской капусте) в 200 раз больше, чем в картофеле, в 40 раз больше, чем в моркови, а витамина С больше, чем в яблоках, арбузах или огурцах. Водоросли очень богаты микроэлементами — калием, азотом, фосфором, йодом, медью, марганцем, цинком и др., а бора содержат примерно в 20 раз больше, чем овес, в 4—5 раз больше, чем свекла и картофель. Поэтому водоросли обладают высокими лечебными свойствами при сердечно-сосудистых и желудочных заболеваниях, рахите.

Из водорослей изготовляют агар и агароид, которые служат для приготовления питательных сред в бактериологии, микробиологии и медицине, а также в кондитерской промышленности — для производства мармелада, джемов, желе, шоколада, пастилы, зефира и цукатов. Агар используют при выпечке хлеба, приготовлении консервов, а также в текстильной промышленности как заменитель крахмала. Водоросли — корм, или добавки к кормам, для скота и птицы.

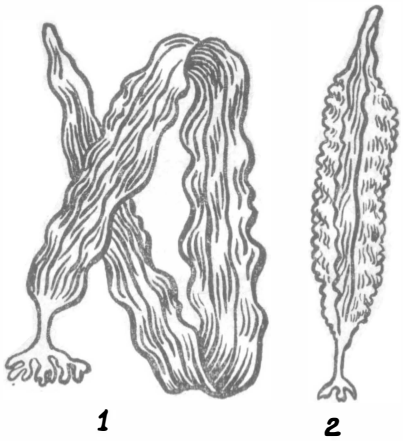


Рис. 26. *Ламинария*
1— японская; *2*— сахаристая

Красные (или багряные) *водоросли* растут как в холодных, так и в теплых водах на глубине от 10 до 120 м. Среди этих водорослей ценны анфельция, филлофора и фурцелярия.

Анфельция распространена в Белом море и морях Дальнего Востока, Анфельция Белого моря представляет собой ветвящиеся кусты высотой 20—40 см в поперечнике до 50 см, прочно прикрепленные при помощи кожистой подошвы к каменистому или песчаному грунту, на Дальнем Востоке растет неприкрепленная анфельция.

Филлофора растет на Черном море, в морях Атлантического и Тихого океанов. Филлофора Черного моря бывает прикрепленной, неприкрепленной и пластообразующей формы. Растет в виде кустиков буро-красного цвета, высотой от 8 до 50 см, ширина листовой пластины 6 мм.

Бурые водоросли широко распространены во всех морях, заселяют каменистые и песчано-илистые грунты на глубине от 1 до 25 м.

Ламинария, или морская капуста,— самая крупная из бурых водорослей. Длина пластины листа достигает 8—10 м, а ширина 1,5 м. Промысловое значение имеют ламинария сахарина и пальчатая. Особенно богаты ламинарией моря Дальнего Востока (рис. 26).

Фукусы распространены в Баренцевом и Белом морях. Промысловое значение имеет пузырчатый фукус. Его ветвистые кусты в высоту достигают 1 м. Фукусы растут на небольшой глубине и в зонах отливов и приливов.

Зеленые водоросли. Среди них промысловое значение имеют кладофора (нитчатая водоросль) и хлорелла (протококковая водоросль). Хлорелла как ценный кормовой объект применяется в животноводстве и рыбоводстве, широко ее разводят в искусственных условиях. Из нитчатых водорослей получают ацетон, спирт, углекислоту и другие продукты, а из протококковых — витамины и антибиотики.

Морские травы. Зостеру (морская трава), филлоспадикс (морской лен) добывают в Каспийском и Азовском морях и в морях Дальнего Востока.

Питательная и пищевая ценность рыбы и морепродуктов

Рыба занимает одно из первых мест по пищевой ценности среди продуктов питания. Это объясняется значительным содержанием в ней съедобной части, высокими вкусовыми свойствами, хорошей перевариваемостью и усвояемостью. Мясо рыбы содержит большое количество полноценных белков, в состав которых входят все жизненно необходимые аминокислоты. Важное значение в питании человека имеют и другие вещества, содержащиеся в рыбе — жиры, углеводы, витамины, ферменты, минеральные вещества. Усвояемость белков рыбы организмом человека составляет 92—98% от общего их содержания, белков коровьего молока —90—95%, говядины —87—90%.

По заключению Института питания Академии медицинских наук СССР, особенно полезны для здоровья людей морская рыба и морепродукты, которые все больше места занимают в нашем питании. Они полезны для людей любого возраста и во многих случаях являются диетическими.

Белки различных пищевых продуктов неравноценны, имеют разный состав аминокислот и различную степень усвояемости. Один из определяющих факторов качества белка — это наличие в нем незаменимых аминокислот, которые не образуются в человеческом организме, а поступают с пищей, без которых человек не может существовать. В этом отношении рыба — ценный источник животного белка: она содержит все незаменимые аминокислоты.

Безусловно, что содержание белка, жира и других компонентов различно у разных видов рыб, и оно колеблется в зависимости от кормовой базы водоема, где обитает рыба, от сезона вылова и стадии половой зрелости.

В целом по содержанию белка и жира рыба не уступает говядине (табл. 1). Причем содержание белка в морских рыбах обычно выше, чем в пресноводных рыбах.

Жир в значительной степени влияет на питательную ценность, и от него зависят вкус, аромат и консистенция рыбы: чем жирнее мясо, тем оно ароматнее, вкуснее и нежнее. Жира в мясе рыбы содержится до 30%. Жиры рыб имеют более сложный состав, чем жиры наземных животных, что объясняется разнообразием и многочисленностью жирных кислот, входящих в их состав. Важной особенностью жиров является преобладание в их составе ненасыщенных кислот, в том числе высоконепредельных, например клупанодоновой, и некоторых других, присутствие которых придает жиру выраженные лечебные свойства. Они полезны тем, кто страдает атеросклерозом.

Присутствующие в жирах рыб в значительных количествах ненасыщенные жирные кислоты: линолевая, линоленовая и арахидоновая — физиологически ценные вещества, называемые в комплексе витамином F. В тканевых жирах рыб и в икре содержатся витамины группы Е — токоферолы.

Печень рыб богата витаминами А и Д. Содержание витамина

1. Химический состав рыбы и морепродуктов в сравнении с другими продуктами

Продукты	Выход съедобной части, %	Содержание, %					Некоторые микроэлементы			Витамины группы, В, мг/кг			Питательная ценность, %
		влага	белок	жир	вода	угле воды	общее содержание мг/кг*	в том числе		B	B_2	B_{12}	
								медь	йод				
Яйцо целое	90	75	12	11,0	0,6	0,4	50	2,0	—	1,4	8,0	5,0	100
Творог казеиновый	100	69	14	14,0	1,0	2,5	20		0,01—0,1	0,5	5,0	5,0	98
Говядина	76	72	18	9,0	1,0	Следы	1 6	0,8—2,0	0,005	1,1	1,7	9,0	69—80
Треска	58	79	18	1,0	1,3	Следы	5 25	3,0—8,1	4,0—12,0	0,8	2,1	16,0	66—78
Крупный частик (лещ, сазан, судак)	50	78	17	3,0	1,4	Следы	3—22	1,4—6,0	0,05—4	0,4	1,8	15,0	60—77
Краб	18—25	80	15	0,7	1,8	1,2	60—90	21—50	2—5,5	1,2	4,5	—	95
Креветка	30—40	77	19	1,0	1,3	1,4	60—90	21—50	2—6	1,2	5,6	—	95
Гребешок (мускул)	10—18	76	20	0,7	1,0	1,4	60—90	5—20	0,8—3,0	0,8	3,0	—	92
Устрица	8—10	83	8	1,5	3,0	4,0	70—160	60—100	1,8—4,1	0,7	1,6	70—120	99
Мидия	10—18	82	10	1,5	1,5	6,0	70—160	40—70	1,8—8,0	—	—	80—200	98
Кальмар	70	80	17	1,1	1,5	1,0	—	60	2,0	—	—	—	86
Трепанг	60	89	5	0,4	2,6	1,8	—	—	—	—	—	—	95

* Данные относятся к сумме следующих микроэлементов: медь, кобальт, цинк, марганец, мышьяк и йод.

Д в печени различных рыб колеблется от 60 до 360 мкг%. Так, содержание витамина А в печени в среднем составляет (мг%) у минтая — 172, у трески балтийской — 16, у трески тихоокеанской — 44, у акулы — 37, у окуня морского атлантического — 97 мг%. Общеизвестно, что витамин А укрепляет зрение.

Целебные свойства жиров рыб были известны разным народам издавна. Так, народы Севера широко использовали в лечебных целях жир из печени трески, подкожные жиры тюленей и китов, а казахи, проживающие на побережье Каспийского моря, для лечения разных болезней употребляли жир белорыбицы.

Из водорастворимых витаминов в рыбе обнаружены витамины группы В (B_1, B_2, B_6, B_c, B_{12} B_2), витамины Н (биотин) и РР (никотиновая кислота), инозит, пантотеновая кислота и витамин С (в небольшом количестве), которые как регуляторы обмена веществ играют важную роль в живом организме.

Витамины группы В достаточно устойчивы к воздействию физических и химических факторов и при обычных способах обработки рыбы в значительной мере сохраняются.

В процессе варки рыбы некоторая часть водорастворимых витаминов переходит в бульон. Поэтому рыбный бульон всегда должен использоваться для пищевых целей.

Мясо рыбы богато минеральными элементами, такими, как кальций, фосфор, калий, натрий, магний, сера, хлор и др. Содержание фосфора в мясе рыб достигает в среднем 0,2—0,25%. Наличие фосфора полезно не только для нервной системы человека, но и для всего организма в целом. Натрий, калий, кальций, магний и хлор в виде растворимых солей содержатся в саркоплазме мышечных клеток, межклеточной жидкости, крови и плазме, а сера — во всех мышечных и соединительных белках.

Фосфор, кальций, магний входят в состав костей, а фосфор, кроме того,— в состав тканевых жидкостей. Высокое содержание калия, способствующего нормальной деятельности всей сердечно-сосудистой системы и выделению избытка жидкости из организма, помогает при заболеваниях, которые сопровождаются отеками.

В мясе рыб содержатся микро- и ультрамикроэлементы (медь, железо, йод, бром, фтор, цинк, марганец, молибден, кобальт и др.), которые имеют важное физиологическое значение для человека. Они входят (от тысячных до миллионных долей процента) в состав гемоглобина крови, цитохромов, окислительных ферментов. Морские рыбы по содержанию вышеуказанных элементов превосходят пресноводных рыб.

В небольших количествах (около 2%) присутствуют экстрактивные азотистые вещества, которые при варке переходят в бульон. Они придают рыбе специфический вкус и запах, оказывая воздействие на секрецию пищеварительных соков, возбуждая аппетит.

Белки и жиры рыб усваиваются значительно быстрее и в большем количестве, чем белки и жиры из мяса животных. Коэффициент усвоения белков мяса рыбы — 0,97, а жира — 0,91.

В настоящее время важной проблемой питания являются сбалансированность энергопотребления и энергозатрат, а также соответствие химического состава пищи потребностям организма. Этим требованиям наиболее соответствуют рыба и рыбные продукты, которые богаты полноценными белками, содержащими все жизненно необходимые аминокислоты, витамины и минеральные вещества, а по сравнению с мясом и мясопродуктами у них более низкая калорийность.

Многие люди, постоянно употребляющие в пищу высококалорийные продукты (мясо, масло, мучные изделия и др.), страдают ожирением. Таким людям врачи настойчиво рекомендуют, чтобы рыба, особенно нежирная морская, и морепродукты стали составной частью их рациона.

Не менее полезны для человека беспозвоночные и водоросли, которые жители морских побережий издавна употребляют в пищу. Так, мясо кальмара содержит до 19% белка и богато экстрактивными азотистыми веществами, которые придают ему своеобразный приятный вкус и аромат. Филе кальмара, его щупальцы в торговую сеть поступают в мороженом виде. Много вырабатывается консервов из кальмара. Они используются для приготовления разнообразных блюд.

Мясо креветки, содержащее до 22% белка и до 2,3% жира, богато витаминами группы В и микроэлементами. Оно имеет приятный сладковатый вкус и идет на приготовление деликатесной продукции. Мясо креветки поступает в продажу в виде пасты «Океан», сыро- и вареномороженом виде, в виде консервов.

Мясо морского гребешка приятно на вкус, содержит белка до 19%, богато витаминами и минеральными элементами, благотворно влияет на функции нервной системы, желез внутренней секреции и кроветворных органов.

В мясе мидий белка до 19%, а по содержанию незаменимых аминокислот (метионина, триптофана и тирозина) оно превосходит белки говядины и рыб.

Из морских водорослей на пищевые цели используют главным образом ламинарию, так называемую морскую капусту, которая содержит много минеральных веществ, микро- и макроэлементы, витамины В, С, Д, Е. Еще в VIII веке водоросли использовали для лечения людей от базедовой болезни, желудочно-кишечных заболеваний, воспаления слизистых оболочек, ревматизма и др.

Последнее время во многих странах обращают внимание на лечебные свойства рыбных продуктов. Установлено, что среди эскимосов Гренландии, которые в пищу употребляют в больших количествах рыбу и тюленье мясо, крайне редки случаи сердечно-сосудистых заболеваний. Также жители небольших островов Японии, питающиеся в основном рыбой, не страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Постоянное употребление в пищу морских и океанических рыб, в особенности иваси, препятствует старению человеческого организма.

В Японии, США и некоторых других странах организован выпуск лечебных препаратов на основе высоконенасыщенных жирных кислот

жиров скумбрии и иваси, которые снижают уровень липидов и холестерина в крови, понижают свертываемость крови и уменьшают риск образования тромбов.

Таким образом, рыба, беспозвоночные и водоросли являются ценными пищевыми продуктами. Задача заключается в увеличении их потребления в пищу каждым человеком путем приготовления вкусных разнообразных блюд.

Массовый и химический состав рыбы

К съедобным частям рыбы относятся мясо (обычно с кожей), половые продукты (икра и молоки) и печень. Голову рыбы можно только условно отнести к съедобным частям, так как мышечная ткань у большинства морских рыб в ней слабо развита. В пищевых целях используют головы осетровых, лососевых и многих пресноводных рыб преимущественно в свежем и мороженом виде. Головы многих океанических рыб не пригодны для пищевого использования. К съедобным частям относятся кости, плавники, чешуя и внутренности.

Мелкие рыбы (мелкосельдевые, мелкие пресноводные и морские рыбы, размеры которых меньше 18—19 см) не разделывают и поставляют целиком в свежем, мороженом, копченом, вяленом, соленом видах. Отдельные части тела некоторых видов рыб могут быть не пригодны для пищи (например, икра и черная пленка внутренней поверхности тела у маринки).

Массовый состав рыбы зависит от ее вида, условий жизни и времени года. Один и тот же вид рыбы имеет различный массовый состав, в зависимости от района обитания. Так, рыба, живущая в районе с богатой кормовой базой, упитана, содержит больше съедобной массы, а там, где кормовая база бедная, рыба тощая и имеет меньше съедобный массы. Крупная рыба имеет более высокий выход

2. Усредненный массовый состав частей тела рыбы, %

Рыба	Мясо	Головы	Внутренние органы	Кожа	Кости (хрящи)	Плавники	Чешуя
Горбуша	62	14	8	2	8	3	3
Лещ	49	14	13	3,5	11,5	3,5	4,5
Минтай	46,5	21	17	3,5	8	3	—
Окунь морской	45	28,5	9	4,5	9	2,5	
Осетр	49	18	15	5,5	7,5	2,5	2
Сардина	56	21	9,5	2	6,5	1,5	2,5
Скумбрия атлантическая	58	21	10	2	6,5	1	0,5
Ставрида атлантическая	52	22	10	3	9,5	2,5	—
Треска	49	20	16	3,5	8	2	—
Хек серебристый	54	16,5	16,5	2,5	6	2	1,5

съедобной массы, чем мелкая этого же вида. Масса рыб колеблется в зависимости от пола и времени года (табл. 2).

Так, в преднерестовый период (перед икрометанием) масса тела у самок меньше, чем у самцов, но зато вес икры (ястыков) значительно больше.

Мясо — основная съедобная часть; оно составляет 45—55% массы ее тела, а у отдельных мясистых рыб (тунец, палтус) — 60—65%. Масса зрелых ястыков (икры) у самок разных видов рыб составляет в среднем 10—25% массы целой рыбы, а в отдельных случаях — 25—30% и более. Масса молок у самцов в среднем — 3—4%, а у отдельных видов рыб (сельди, лососи) — 8—12%. Размер и масса печени у рыб сильно колеблется: у большинства рыб масса печени 1—4% массы целой рыбы, а у тресковых — 12%, у акул — до 28%. Масса остальных внутренностей (без ястыков, молок, печени) колеблется от 3 до 6% массы целой рыбы, а в период усиленного питания достигает 8—12% массы целой рыбы.

Масса головы у сельдевых, лососевых и сиговых составляет 10—12% массы целой рыбы, у осетровых, тресковых, сомовых —20—22%, у морского окуня, морского карася — до 25—30%. Относительная масса туловищных костей и хрящей доходит до 5—12%, плавников —1,5—4,5, кожи — 2—8, чешуи —1—5% массы целой рыбы.

Масса съедобных частей тела рыбы увеличивается с возрастом по мере развития жировой и мышечной ткани. Поэтому экономически целесообразно ловить более взрослую рыбу, а не молодых особей, которые еще не метали икру.

Химический состав тела рыбы и его частей. Рыба как сырье для промышленной обработки и кулинарии оценивается с учетом содержания в ней белков, жиров, воды, витаминов, а также наиболее важных минеральных элементов (фосфор, кальций, калий и др).

Белки — важные в биологическом отношении и наиболее сложные по химической структуре органические вещества. Они составляют основу тканей и входят в структуру всех органов тела рыбы, их содержание колеблется от 12 до 20%. Белки в мышцах находятся преимущественно в коллоидном состоянии, очень неустойчивы и при изменении условий среды денатурируют. Так, при нагревании (обжарке, варке, пропекании) белки свертываются — коагулируют. Денатурация белков происходит при сушке и замораживании рыбы. При крепком посоле белки утрачивают способность растворяться и осаждаться.

Небелковые (экстрактивные) *азотистые вещества*. У большинства рыб небелковые азотистые вещества составляют небольшую часть всего количества азотистых веществ (9—19%), и только у акул и скатов их содержание значительно (33—51%).

Некоторые небелковые азотистые вещества придают рыбе специфические запах и вкус. Они в большей степени, чем белки, подвержены воздействию микроорганизмов, поэтому их содержание влияет на стойкость рыбы при хранении. К небелковым азостистым веществам относятся аммиак, триметиламин, аминокислоты, мочевина

и др. Аммиак и триметиламин содержатся в мышцах свежей рыбы в очень малых количествах и придают ей неприятный запах. Они образуются, главным образом, в испорченной рыбе при воздействии на нее микробов. Для пресноводных рыб характерно образование аммиака, а для морских — триметиламина. По уровню их содержания определяют степень свежести рыбы.

Содержание жиров колеблется от 0,5 до 35%. Рыбы подразделяются на тощих — с содержанием жира в мясе до 2%, средней жирности — от 2 до 5%, жирных — более 5% и особо жирных — более 15%. Жир рыбы — основной поставщик энергии, а также носитель жирорастворимых витаминов А, Д, Е. Пищевая ценность жиров в том, что, кроме витаминов, они содержат незаменимые жирные кислоты, такие, как арахидоновая, линолевая, линоленовая, которые не синтезируются в организме, а должны быть введены в него с пищей.

Минеральные вещества неравномерно распределены в органах и тканях рыбы. Общее количество минеральных веществ в мясе рыбы обычно не превышает 2%, но в костях их содержится до 10—12%. Среди минеральных элементов преобладают фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера и хлор (макроэлементы); в малых количествах присутствуют медь, марганец, кобальт, железо, бром, йод и другие микроэлементы.

Фосфор и кальций, в основном, находятся в костях, образуя твердый остов рыбы; натрий, калий, кальций, магний и хлор входят в виде растворимых солей в состав саркоплазмы мышечных клеток, межклеточной жидкости, крови и плазмы. Калий и кальций связаны с белками, в частности с миозином, сера входит в состав мышечных и соединительнотканных белков.

Большое физиологическое значение имеют м и к р о э л е м е н т ы. Так, железо входит в состав гемоглобина крови, в белки печени и селезенки; марганец, молибден, цинк и медь — в состав тканевых ферментов, йод содержится в основном в органических соединениях гормона железы, а также в тканевых жидкостях. Содержание солей в мясе морских рыб больше, чем в мясе пресноводных, а йод и бром у последних практически отсутствуют.

Углеводов в тканях рыбы содержится не более 1%. Поэтому их не учитывают при оценке пищевых достоинств рыбного сырья. Представителем углеводов является сложный углевод гликоген.

Ферменты, содержащиеся в малых количествах в тканях рыб, очень разнообразны и выполняют роль биологических катализаторов при белковом, углеводном и жировом обмене. Протекающие в живом организме при участии ферментов реакции идут постоянно в двух направлениях — с одной стороны по пути распада, а с другой — по пути образования новых веществ, нужных организму. Активность ферментов зависит от температуры и pH среды, концентрации фермента, а также от веществ, стимулирующих или тормозящих их действие. При температурах, близких к 0°С и ниже, активность фермента снижается, при повышении температуры активность повы-

шается, а при температурах выше 60—70°С ферменты утрачивают свою активность.

Витамины содержатся в тканях рыбы в очень небольших количествах и играют большую роль в обмене веществ в организме. Витамины не синтезируются в человеческом организме, он должен получить их вместе с пищей. Витамины разделяются на две основные группы: жирорастворимые — А (витамин роста), D_3 (антирахитический), Е (фактор размножения), водорастворимые — группа В— B_1 (тиамин), B_2 (рибофлавин), B_6 (адермин, придоксин), B_{12} (цианкобаламин, кобаламин, антианемический витамин, фактор роста), Н (биотин) и РР (никотиновая кислота).

Содержание витамина А в рыбе во много раз больше, чем в других животных, поэтому она служит важным источником получения этого витамина. Жирорастворимые витамины (А, Д, Е) в наибольшем количестве находятся в печени тресковых рыб, акул и морских млекопитающих.

Водорастворимые витамины (группы В) довольно устойчивы и при обычных способах обработки бóльшей частью сохраняются, но при варке значительная часть их переходит в бульон. Витамин А устойчив к действию температуры в отсутствие кислорода. При наличии кислорода он быстро окисляется и разрушается.

Вода содержится в мясе промысловых рыб (в среднем 70—80%), причем, чем больше в рыбе жира, тем меньше воды. Вода в живом организме растворяет органические и неорганические вещества, усиливает многие химические и биохимические реакции. Вода входит также в состав крови. Ткани тела, представляющие собой сложную коллоидную систему, обладают способностью связывать воду. Вода в мясе рыбы находится как в свободном, так и в связанном состоянии. Свободная вода является растворителем азотистых веществ и минеральных солей.

Наличие воды в тканях рыбы придает им сочность. Потеря мышечного сока при обработке обусловливает сухость, жесткость тканей и уменьшает содержание растворенных органических веществ.

Химический состав икры. Благодаря содержанию легкоусвояемых белков и жира икра имеет высшую пищевую ценность. Икра (необработанная) содержит белков — 14—30%, жира —1—16%, минеральных веществ — 1—2%, воды — 52—80%. Она содержит повышенное количество сложных белков и жироподобных веществ, имеющих в своем составе фосфор. В состав икры входят витамины группы В, витамины А, Д и Е. Общее содержание минеральных веществ в икре больше, чем в мясе рыбы.

Наибольшей пищевой ценностью обладает икра осетровых и лососевых рыб, из которой вырабатывают деликатесную слабосоленую продукцию. Икра трески, минтая также выпускается в соленом виде, расфасованной в жестяную тару. Из пресноводных рыб используется икра щуки, сазана и балхашского окуня.

Химический состав молок. По пищевой ценности молоки уступают икре. В них содержится 60—80% воды, 12—18% азотистых веществ,

представленных в основном менее ценными в пищевом отношении белками. По мере созревания молок количество жира в них уменьшается, а азотистых веществ увеличивается. В молоках ряда рыб содержатся витамины B_1, B_2, B_{12}, PP, C. Молоки осетровых и лососевых используются для производства консервов.

Химический состав печени. В ней содержится 20—80% воды, 2—7% жира, 4—19% белка, 1—17% минеральных веществ. Печень тресковых и акул содержит более 70% жира. В печени рыб находится значительное количество витаминов А и Д, особенно богата витамином А печень морского окуня, тресковых рыб, акул и скатов. Печень содержит витамины группы В, витамин С, а также гликоген и молочную кислоту.

Голова, кости и плавники. В них содержатся 19—20% азотистых веществ и минеральных — 12% и более. Кости и головы многих рыб содержат до 15—20% жира. Содержание жира в плавниках невелико, только у осетровых и сома плавники имеют жира 15—20% и более. В костях много минеральных веществ, состоящих в основном из фосфорнокислого кальция. Головы осетровых и ряда пресноводных рыб используются в пищевых целях, а головы морских рыб в пищу непригодны и направляются на выработку кормовой муки. Кости и плавники рыб, полученные при разделке на производстве, являются сырьем для кормовой муки и клея.

Кожа. Содержит азотистые вещества, легко превращающиеся в клееобразное вещество — глютин, поэтому является хорошим клеевым сырьем. Кожа акул, зубаток и скатов может быть использована также в качестве кожевенного сырья.

В плавательном пузыре около 25% азотистых веществ, большая часть которых представлена коллагеном, превращающимся в глютин при нагревании с водой. Поэтому его используют как сырье для получения клея высокого качества.

Чешуя содержит азотистых веществ — 25—35%, минеральных — 13—30%. На внутренней стороне чешуйки находится гуанин — вещество, кристаллы которого придают чешуе характерный серебристый блеск, содержание его в чешуе —0,06—0,3%. Из гуанина готовится ценный краситель «жемчужный пат», который применяется в ювелирной промышленности. Белковые вещества чешуи состоят в основном из коллагена. Чешуя используется для приготовления клея.

Пищеварительные органы рыб направляются на производство кормовой муки. Из внутренностей получают жир, а из внутренностей некоторых рыб готовят ферментные препараты.

Изменения выловленной рыбы

Рыба, попавшая в орудие лова или вынутая из воды, засыпает (умирает от удушья (асфиксии) из-за недостатка кислорода.

При этом в крови и мышцах накапливается молочная кислота и другие неокисленные продукты обмена веществ, вызывающие тара

лич нервной системы. Рыба также погибает при длительном нахождении в садках из-за голода и утомления. В теле рыбы под действием собственных ферментов и микроорганизмов происходят сложные физические и химические изменения, которые, если их не приостановить, приведут к ее порче. Различают четыре стадии изменений рыбы.

Выделение слизи — это процесс, при котором из слизистых желез, расположенных под кожей, на поверхность тела рыбы выделяется слизь. Это реакция отмирающего организма на неблагоприятные условия. Одни рыбы (сом, щука, линь) выделяют много слизи — до 2—2,5% массы тела, а другие (окунь, лососевые) — очень мало. Слизь — благоприятная среда для развития микробов, поэтому ее необходимо удалять путем тщательной промывки рыбы.

Окоченение рыбы. После выделения слизи в результате сложных физико-химических процессов, происходящих в мышечных волокнах при накоплении в них молочной кислоты, наступает окоченение, мышцы сокращаются, и тело рыбы становится твердым, несгибаемым, pH понижается с 6,9—7 до 6,3—6,4. У быстродвижущихся рыб (скумбрия, кефаль, сельдь) окоченение наступает раньше и заканчивается быстрее, чем у малоподвижных рыб (сазан, сом). У рыбы, умерщвленной немедленно после вылова, окоченение наступает позднее и протекает дольше, чем у рыбы, много двигавшейся после вылова. Окоченение зависит от температуры окружающей среды: чем ниже температура, тем позднее оно наступает и тем дольше продолжается. Так, у атлантической сельди при 7°С окоченение наступает через 3—5 ч и продолжается 8—12 ч, а при температуре 12—15°С — соответственно через 1—2 и 3—5 ч.

В состоянии окоченения рыба сохраняет свою доброкачественность, поэтому на практике его всегда стараются продлить как можно дольше; для этого не задерживают рыбу в орудиях лова. Так, летом сети не менее 2 раз в сутки поднимают из воды и выбирают попавшую в них рыбу; избегают перевалки — рыбу укладывают сразу же в транспортные ящики и доставляют в место обработки. И главное, сразу же после вылова рыбу охлаждают (мелкодробленым льдом или в охлаждающих камерах).

Автолиз — процесс разрушения тканей рыбы под воздействием собственных ферментов: при этом белки распадаются на отдельные аминокислоты, а жир расщепляется на свободные жирные кислоты и глицерин. Продукты расщепления вполне доброкачественные, поэтому автолиз не может рассматриваться как порча. Однако он вызывает глубокие структурные изменения тканей, выражающиеся в сильном их размягчении. Кроме того, продукты расщепления белков — хорошая питательная среда для микроорганизмов и способствуют развитию бактериальных процессов.

Бактериальное разложение (гниение) рыбы обусловлено действием микроорганизмов, вызывающих глубокий распад белковых веществ с образованием дурнопахнущих соединений, обладающих токсичными свойствами. Мышечные ткани живой рыбы обычно стерильны, но поверхность ее тела, жабры и особенно кишечник бывают обильно

населены микроорганизмами. После вылова рыбы микроорганизмы постепенно проникают в мышцы и, развиваясь, выделяют ферменты, под воздействием которых аминокислоты расщепляются с образованием аммиака, сероводорода и других веществ, придающих рыбе неприятный запах и даже ядовитость. Вследствие накопления большого количества газообразных веществ, брюшко у рыбы вздувается, мышечные ткани становятся мягкими и даже дряблыми на ощупь, теряют связь с костями. Рыба приобретает неприятный запах.

При повышении температуры скорость бактериального разложения увеличивается. Она также зависит от первоначальной обсемененности рыбы микроорганизмами. Разделка и тщательная промывка рыбы перед обработкой снижают обсемененность микроорганизмами на 80—90%. Рыбы в стадии бактериального разложения не могут служить сырьем для производства пищевых продуктов.

Глава 2.
ОБРАБОТКА РЫБЫ, БЕСПОЗВОНОЧНЫХ И ВОДНЫХ РАСТЕНИЙ

Основные способы консервирования рыбы

Рыба и нерыбные продукты — скоропортящиеся, поэтому после вылова они требуют немедленной технологической обработки (консервирования). В основном консервирование сводится к созданию неблагоприятных условий для микроорганизмов или полному прекращению их жизнедеятельности. Одновременно с этим уменьшается активность ферментов в тканях рыбы, и их действие направляется на постепенное созревание продукта, создание вкусовых качеств, свойственных данному виду продукции.

Перед обработкой рыбу разделывают; съедобные части идут на пищевые цели, а несъедобные — на кормовые и технические.

Основные способы обработки рыбы и нерыбной продукции следующие.

Охлаждение — процесс понижения температуры ее тела от начальной до близкой к 0°С, когда уменьшается вредное влияние микроорганизмов и активность ферментов. В отдельных случаях при охлаждении применяют антисептики, антибиотики или ионизирующие излучения, эффективно подавляющие развитие микроорганизмов.

Замораживание — один из надежных способов консервирования рыбы холодом, где температура рыбы понижается от начального до —18°С.

Стерилизация. На рыбу, помещенную в герметическую тару, воздействуют высокой температурой, тем самым уничтожаются микроорганизмы или подавляется их жизнедеятельность. При высокой температуре прекращается и действие тканевых ферментов. Значительная часть микроорганизмов начинает отмирать при 70—80°С. Но некоторые микроорганизмы, попадая в неблагоприятные условия, покрываются плотной оболочкой, образуя споры, для уничтожения которых требуется более высокая температура. Обработка рыбы и нерыбного сырья в герметической таре, нагреваемой до 65—70°С, называется пастеризацией, а при 100°С — стерилизацией.

Посол, при котором рыба подвергается воздействию поваренной соли. Крепкий рассол (тузлук), проникая в ткани рыбы, создает неблагоприятные условия для действия ферментов и жизнедеятельности микроорганизмов. Иногда вместе с солью применяют уксусную кислоту, пряности и другие антисептики, которые усиливают степень консервирования рыбы.

Сушку проводят после предварительного посола, при этом из рыбы частично удаляется влага, чтобы прекратить действие ферментов и жизнедеятельность микроорганизмов, большинство которых теряют способность развиваться при уменьшении воды в теле рыбы до

25%. Однако другие (например плесени) развиваются и при влажности 10—15%. При холодном копчении одновременно с удалением влаги действуют и химические вещества, содержащиеся в коптильном дыме.

Основным и непременным условием успешной обработки является *доброкачественность сырья*. Если при вылове или транспортировке рыба потеряет свое качество, то этот дефект не сможет устранить уже ни один способ технологической обработки. Качество прежде всего зависит от способов добычи рыбы и продолжительности ее пребывания в орудиях лова: чем дольше пойманная рыба находится в орудиях лова, тем быстрее она портится. Лучше всего качество сохраняется при применении отцеживающих (кошельковые, закидные невода) и тралирующих орудий лова, так как процесс вылова осуществляется в короткий промежуток времени, и вся рыба одного улова оказывается примерно одинакового качества. Однако при длительном тралении и увеличении количества рыбы в трале качество рыбы снижается. Поэтому ограничивается продолжительность траления: при плотной концентрации рыбы продолжительность траления допускается для сардины в течение 40 мин, скумбрии — 60, ставриды —80, серебристого хека —90, а при разреженных концентрациях — соответственно 80, 120, 150 и 180 мин.

В объячеивающих орудиях лова (ставные и плавные сети и разные ловушки — вентеря, котцы и др.) рыба задерживается в течение длительного времени (12 ч и более), и поэтому степень свежести и качества отдельных экземпляров рыб в момент их выборки из орудий лова не одинакова. Кроме того, в объячеивающих орудиях лова рыба часто повреждается и сильно утомляется, что способствует ее порче. Поэтому рыбу сетного лова или пойманную в ловушках перед обработкой тщательно сортируют по качеству.

Сортировка. В орудия лова попадает рыба разных видов и размеров. Выловленную рыбу сортируют не только по качеству, но и по породам и размерам с тем, чтобы получить однородный товар по степени замораживания при производстве мороженой рыбы, или по солености и влажности — при производстве соленой, копченой и вяленой продукции и т. д.

Разделка — также один из основных процессов обработки. Рыбу разделывают непосредственно на промысловых судах и на береговых рыбообрабатывающих предприятиях с помощью разделочных машин и автоматов и применения малой механизации на отдельных операциях или вручную. При разделке прежде всего удаляют несъедобные части: плавники, голову, внутренности. К потребителю поступают наиболее ценные в пищевом отношении части рыбы (тушка), облегчается обработка ее как на производстве, так и в домашних условиях. При этом отдельно изымаются ценные в пищевом отношении органы — икра, молоки, печень, вязига, которые направляются на специальную обработку; все непищевые отходы (плавники, головы и внутренности) передаются на кормовые цели (кормовая мука, клей, жир); наиболее скоропортящиеся части рыбы своевременно удаля-

ются (органы пищеварения, жабры, почки); с увеличением удельной поверхности рыбы ускоряется процесс ее обработки (воздействие температуры, поваренной соли и др.); удаляются те части, и, которые подверглись механическому повреждению или пораженные различными паразитами.

В промышленной обработке рыбы применяют следующие виды разделки:

О б е з г л а в л и в а н и е — при производстве мороженой, соленой, копченой и вяленой продукции. Удаляют голову вместе с плечевыми костями и внутренностями (пищеварительный тракт, плавательный пузырь и печень) без разреза брюшка. Остатки внутренностей, икра и молоки могут быть оставлены в рыбе (рис. 27).

П о т р о ш е н и е с оставлением головы или удалением ее применяется при производстве охлажденной, мороженой, соленой, копченой и вяленой рыбы. При потрошении с оставлением головы рыбу аккуратно разрезают по середине брюшка между грудными плавниками от приголовка (колтычка) до анального плавника, избегая повреждения внутренностей. Через разрез удаляют внутренности, брюшную полость зачищают от сгустков крови. При потрошении могут быть дополнительно удалены и жабры. Потрошение с обезглавливанием осуществляют так же, как потрошение с оставлением головы, но затем отделяют голову. Можно сначала отделить голову, а затем — потрошить.

Р а з д е л к а н а т у ш к у применяется при производстве охлажденной и мороженой рыбы, выработке консервов и пресервов.

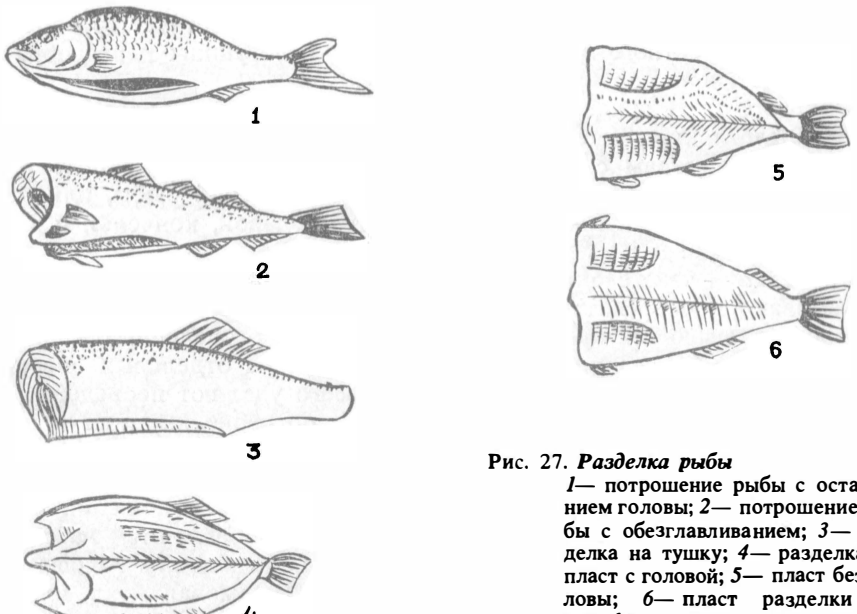


Рис. 27. ***Разделка рыбы***
1— потрошение рыбы с оставлением головы; *2*— потрошение рыбы с обезглавливанием; *3*— разделка на тушку; *4*— разделка на пласт с головой; *5*— пласт без головы; *6*— пласт разделки на клипфиск

Разделанная на тушку — это потрошеная и обезглавленная рыба, у которой удалены чешуя и все плавники, включая хвостовой. Это полуфабрикат, подготовленный для дальнейшей кулинарной обработки в домашних условиях или на предприятиях общественного питания. Тушки крупных рыб при необходимости могут быть разрезаны на поперечные куски.

Разделка на филе — наилучшая: филе из рыбы выпускается в мороженом виде, специально для кулинарной обработки в домашних условиях и на предприятиях общественного питания. С рыбы снимают чешую, удаляют голову, позвоночник, плечевые и крупные жаберные кости, плавники и внутренности, зачищают черную брюшную пленку и сгустки крови. Кожа (шкура) может быть снята или оставлена. В первом случае чешую удаляют вместе с кожей. Мясо рыбы срезают с позвоночника двумя симметричными продольными полосами (филе). На позвоночнике практически не оставляют мяса. Филе срезается ровно. Тонкая брюшная часть рыбы обычно отделяется от филе. Филе крупных рыб может быть разрезано на поперечные куски.

Разделка на пласт применяется главным образом при обработке крупных рыб с мясистой спинкой. Рыбу разрезают по спине вдоль позвоночника, внутренности удаляют, брюшную полость зачищают. Голову можно отделить. Из рыбы, разделанной на пласт, выпускается соленая, копченая и вяленая продукция.

Разделка на клипфиск. Голову удаляют, плечевые кости оставляют, тушку разрезают с брюшка, распластывают от головы вдоль позвоночника до хвостового плавника, позвоночник удаляют (до окончания почки). На клипфиск идут тресковые рыбы (треска, пикша, сайда).

Зябрение применяется при посоле океанической питающейся (жирующей) сельди и сардин (рис. 28). Удаляют части внутренности и грудных плавников с прилегающей частью брюшка. Жабры, икра и молоки могут быть оставлены в рыбе.

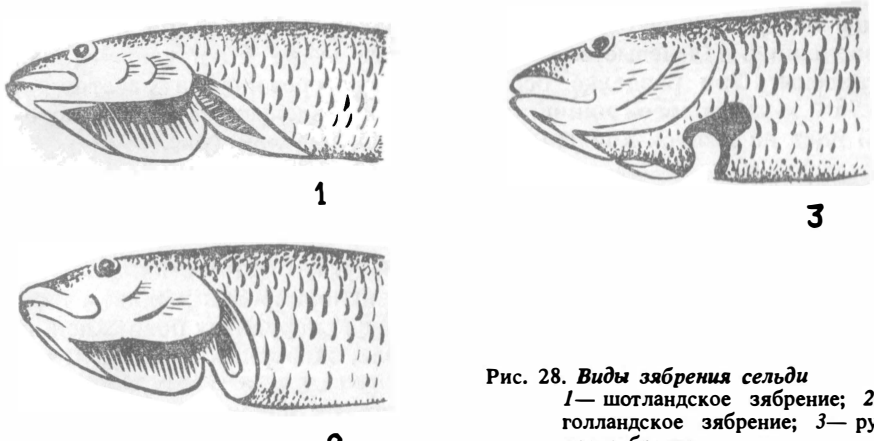


Рис. 28. *Виды зябрения сельди*
1— шотландское зябрение; *2*— голландское зябрение; *3*— ручное зябрение

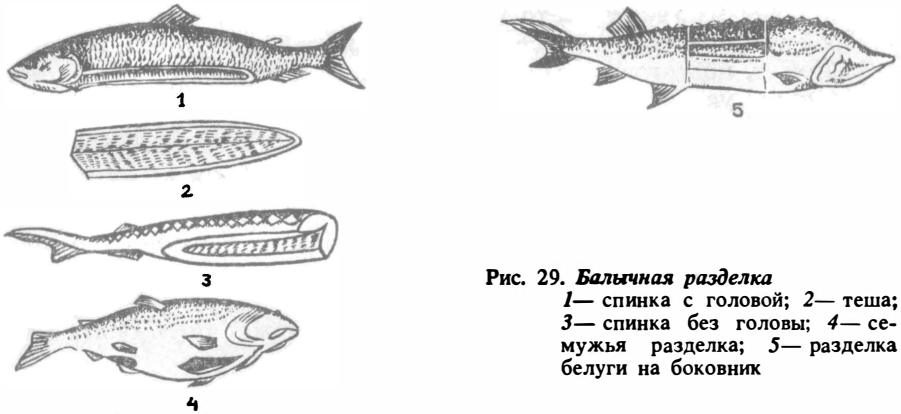


Рис. 29. *Балычная разделка*
1— спинка с головой; *2*— теша; *3*— спинка без головы; *4*— семужья разделка; *5*— разделка белуги на боковник

Жаброванне заключается в удалении жабр вместе с частью внутренностей (кроме икры и молок).

Разделка на спинку (балык, балычок) и тешу обычно применяется при выпуске копченых, вяленых и балычных изделий из крупных рыб (осетровые, лососевые и др.), а также при выпуске мороженой рыбы (минтай, путассу, лемонема). Рыбу разрезают по брюшку и удаляют все внутренности. Затем отрезают голову вместе с плечевым поясом и срезают спинной плавник, после чего отделяют брюшную часть (тешу) от спинки (балыка или балычка) прямым срезом от приголовка до начала (или конца) анального плавника немного ниже позвоночника. При разделке осетровых тешу срезают прямым срезом от головы до анального отверстия на 4—5 см ниже боковых жучек.

Разделка на боковник осетровых, тихоокеанских лососевых, а также других крупных рыб применяется при направлении их на выпуск копченых и балычных изделий. Рыбу разрезают по середине брюшка, удаляют внутренности, брюшную пленку, сгустки крови и почки. Отделяют голову и все плавники. Разрезают тушку вдоль по спине на две одинаковые половинки (боковники), удаляя при этом позвоночник. Плечевые и реберные кости могут быть удалены или оставлены. При разделке осетровых тешу срезают на расстоянии 4—5 см ниже боковой линии. На боковник разделывают и сома, который идет на выпуск копченых и балычных изделий (рис. 29).

Живая рыба

Живая рыба — лучший товарный продукт, в котором полностью сохраняются пищевые качества. Для транспортировки в живом виде отбирают только здоровую рыбу, не имеющую наружных повреждений, проявляющую нормальные движения тела, жаберных крышек и челюстей, плавающую вверх спинкой.

В живом виде заготовляют и поставляют в торговлю карповых рыб (карп, сазан, карась), а также сома и щуку, обитающих в озерно-

речных водоемах. Практически поставляют в живом виде преимущественно прудовых рыб (карп, толстолобик, форель), которых выращивают в прудовых хозяйствах.

Морские рыбы менее выносливы, чем пресноводные, требуют особых условий содержания и перевозки. Поэтому поставка в торговлю живой морской рыбы практикуется редко, хотя имеется опыт поставки живой трески, сайды и камбалы в небольших количествах.

В озерно-речных водоемах и водохранилищах рыбу вылавливают неводами и ловушками. Выловленную живую рыбу перемещают в специальную лодку с отсеками и с прорезями или в садок. Имеются и самоходные суда, которые собирают по участкам лова заготовленную живую рыбу и доставляют ее до пристани (порта). В трюмах таких судов циркулирует вода, искусственно обогащенная кислородом (воздухом). Таким образом, летом можно сохранить живую рыбу 2—5 сут, а осенью и весной — 7 сут.

Наиболее высоким спросом у населения пользуется живой карп, а также живой толстолобик. Одна из причин, сдерживающих реализацию живого толстолобика,— это краткосрочная сезонная поставка его в торговлю (август — октябрь). В настоящее время принимаются меры к удлинению срока поставки прудовой рыбы в течение 9 мес и более в году.

Живую рыбу перевозят в специально оборудованных автомашинах и вагонах, в которых вода принудительно обогащается воздухом (кислородом), а ее температура поддерживается на уровне 10—12°С (для карповых рыб) и 6—8°С (для форели). Емкости для перевозки живой рыбы заполняют чистой водой без хлора и других примесей, ее берут из того водоема, где находилась рыба.

Поступившую в магазины живую рыбу помещают в аквариумы, садки, бассейны, заполненные водопроводной водой. При этом для улетучивания хлора и аэрации воду в емкости подают через форсунки (распылители); для снижения температуры часть водопроводной трубы (до аквариума) пропускают через холодильник; в аквариуме, садке, бассейне устраивают водостоки.

При температуре 11—15°С в 1 $м^3$ воды можно загрузить карпа, карася — не более 160 кг, толстолобика, сома — 120 кг, леща — 70 кг, форели — 40 кг. Живая рыба хранится в магазинах не более 2 сут.

Охлажденная рыба

Эффективный способ сохранения — охлаждение рыбы. Замерзание тканевых соков у пресноводных рыб происходит от —0,6° до —1°С, а у морских — от —0,8 до —2°С. Жизнедеятельность микроорганизмов и активность ферментов в охлажденной рыбе замедляется, но не прекращается. Поэтому срок хранения и транспортировки ограничен.

Охлаждением рыбы занимаются в основном предприятия рыбного хозяйства внутренних водоемов, без особых затрат реализуя ее в

кратчайший срок. Это особенно необходимо в период массового лова рыбы — весной и осенью, когда мощность береговых предприятий (морозильные, консервные и др.) не всегда позволяет обработать всю выловленную рыбу.

На морских рыбопромысловых судах рыбу также из-за нехватки мощности для переработки охлаждают и поставляют ее береговым предприятиям для дальнейшей переработки. Рыбу охлаждают льдом, холодным воздухом и морской водой. Охлажденная рыба должна иметь температуру в толще мяса у позвоночника от —1°С до +5°С.

Наиболее распространено **охлаждение рыбы естественным или искусственным льдом** в ящиках, бочках или непосредственно в трюме судна. Естественный лед заготовляют зимой, выкалывая его из водоема или намораживая. Искусственный лед получают, замораживая воду в льдогенераторах (блочный, чешуйчатый, трубчатый, снежный и др.).

На дно ящика или бочки насыпают мелкодробленый лед, на него укладывают ряд рыбы, затем слой льда и т. д., пока емкость не наполнится смесью рыбы со льдом. Верхний ряд полностью закрывают. В прохладный период года расходуется льда 30%, а в теплый — до 50% к массе рыбы.

Практикуется **охлаждение рыбы льдосолевой смесью.** Смесь льда и соли в зависимости от их соотношения может создать достаточно низкую температуру. Так, при добавлении 5% соли к массе льда можно получить температуру в —5°С, а при 15% соли — до —9°С. Охлаждение рыбы льдосолевой смесью применяется в редких случаях, когда нет другого выхода для сохранения качества выловленной рыбы, так как при таком способе охлаждение происходит неравномерно и самое главное рыба начинает просаливаться.

В условиях океанического промысла применяют охлаждение рыбы в морской воде. В этих целях морскую воду предварительно охлаждают в специальных охладительных устройствах.

В последние годы все более широкое применение находят **новые способы охлаждения рыбы** и беспозвоночных. Применение *жидкой углекислоты* обеспечивает сохранность рыбного филе в течение 2 нед. Применяют также *пары жидкого аммиака,* которые позволяют быстро охладить свежевыловленную рыбу до —3°С и сохранить ее в течение 10 сут.

Для удлинения срока хранения охлажденной льдом рыбы применяют *пониженное давление* (330—400 мм рт. ст.), при котором подавляется жизнедеятельность вредных микроорганизмов.

Охлажденная рыба должна иметь запах свежей рыбы, без порочащих признаков, с чистой поверхностью, естественной окраски с плотной консистенцией мяса. Допускается сбитость чешуи без повреждения кожи. Консистенция мяса в местах потребления может быть слегка ослабевшая, но не дряблая. Жабры темно-красного или розового цвета. Слабый кисловатый запах в жабрах должен легко удаляться при промывке водой.

Для рыбы пониженного качества, но еще годной в пищу и для

переработки на пищевые цели, характерны следующие признаки: рот приоткрыт, впалые и тусклые глаза, жаберные крышки плотно не прилегают к жабрам, приоткрывая жаберные щели; на жабрах и на поверхности рыбы много мутной, иногда комковатой слизи с сильным рыбным запахом или слабым кисловатым запахом, чешуя тусклая, но еще крепко держится; мясо рыбы несколько размягчено, от легкого нажима пальцем образуется ямка, которая медленно выравнивается, но не исчезает; анальное кольцо становится розовато-красным или розоватым; тело рыбы, положенное поперек скамьи или на ладонь, медленно, но не сильно изгибается; опущенная в воду рыба тонет.

Не пригодная для пищевых целей охлажденная рыба имеет признаки: рот открыт, глаза глубоко ввалились и потускнели; жаберные крышки значительно приподняты, щели широко раскрыты и обнажают жабры; жабры и поверхность рыбы обильно покрыты мутной и тусклой слизью; ярко выраженный запах окисшей или гнилостной слизи; брюшко вздутое. При проколе из брюшной полости выделяются дурно пахнущие газы; при надавливании пальцем на спинку рыбы образующаяся ямка не исчезает. Рыба изгибается дугой. В воде не тонет.

Эти признаки применимы и для мороженой рыбы после ее дефростации (оттаивания).

Мороженая рыба

При замораживании до —18°С и ниже имеющиеся в рыбе микроорганизмы практически прекращают жизнедеятельность, а ферменты теряют свою активность. Однако некоторые ферменты, в частности окислительные, продолжают действовать, вызывая окисление жиров.

В тканях мороженой рыбы происходят сложные физико-химические процессы. Структура мяса нарушается кристаллами льда, образующимися при замораживании тканевой воды, а частичная денатурация белков происходит в основном в период замораживания, особенно от —2 до —5°С. В результате вымораживания воды увеличивается концентрация солевых растворов в тканях. Чтобы при замораживании быстрее пройти эту опасную зону и уменьшить денатурацию белков, применяют интенсивное замораживание при температуре —35°С. Образующиеся при интенсивном замораживании мелкие кристаллики льда не нарушают целостности ткани. Однако даже в глубоких слоях тела рыбы при быстром замораживании этот процесс происходит медленнее, чем в наружных, кристаллы льда получаются неодинакового размера, что приводит к частичной денатурации белка, но при этом консистенция мяса не изменяется, оно становится несколько более жестким и водянистым по сравнению с консистенцией свежевыловленной рыбы.

В целом по качеству мяса мороженая рыба уступает только живой и охлажденной. Замораживание сохраняет качество рыбы в период массового ее вылова, особенно в океаническом рыболовстве, которое ведется в отдаленных районах от береговых рыбообрабатывающих

предприятий и районов потребления. В связи с этим за последние десятилетия производство мороженой рыбопродукции в мире, в том числе в СССР, растет. Достаточно сказать, что по Министерству рыбного хозяйства СССР удельный вес мороженой рыбопродукции составляет 2/3 всего объема производимой пищевой рыбной продукции. Кроме того, значительное количество мороженой рыбы идет на выпуск копчено-вяленой продукции, балычных и кулинарных изделий, консервов и пресервов.

Рыба может быть заморожена поштучно, россыпью или блоками массой до 12 кг и толщиной не более 72 мм. В настоящее время внедряется замораживание рыбы в блоках массой до 2 кг. Рыба считается замороженной при температуре ее тела при выгрузке из морозилок не выше —18°С, при рассольном замораживании — не выше —12°С, а при естественном — не выше —6°С.

При замораживании происходит усушка рыбы на 0,5—2%. При хранении мороженой рыбы также теряется масса. Чтобы предотвратить потери, а также происходящее при хранении окисление жиров, мороженую рыбу глазируют — покрывают тонким слоем льда. Глазировку проводят в специальных глазировочных аппаратах, а крупных осетровых рыб глазируют вручную, неоднократно погружая их в холодную воду. Обычно глазурь составляет 4% к массе рыбы.

Вместо глазировки мороженая рыба может быть упакована под вакуумом в пакеты из синтетических пленок, употребление которых разрешено Министерством здравоохранения СССР.

Различают естественное и искусственное **замораживание рыбы.**

Естественное замораживание рыбы проводят зимой, когда температура воздуха —10°С и ниже. Рыбу замораживают на заранее подготовленных площадках на льду, где ее ловят. Замороженную рыбу убирают в тару и отправляют потребителям. Рыба естественного замораживания обладает высоким качеством.

Искусственное замораживание — основной вид промышленной обработки рыбы. Таким путем замораживается не только целая рыба, но и филе, спецразделанная и разделанная рыба.

Одним из способов искусственного замораживания является льдосолевое, основанное на способности смеси льда и соли самоохлаждаться. В зависимости от соотношения смеси соли и льда достигается температура до —19,9°С. При этом способе рыбу послойно укладывают и пересыпают смесью соли и льда. Расход льда составляет 100—125% от массы рыбы, соли — около 25% от массы льда. В связи с развитием сети холодильников способ льдосолевого замораживания применяется реже.

При рассольном замораживании рыбы насыщенный раствор поваренной соли (рассол) искусственно охлаждается до —20°С. В такой рассол в сетчатых корзинах загружают рыбу, где в течение определенного времени (примерно 1 ч) она замерзает. Однако при этом способе рыба в какой-то мере просаливается, что отрицательно влияет на ее качество. Вследствие этого рассольное замораживание применяется редко.

Наибольшее распространение как на судах, так и на береговых предприятиях получило интенсивное воздушное замораживание рыбы в различного типа шкафных, туннельных, конвейерных, стеллажных и плиточных морозильных аппаратах и установках. Для охлаждения применяется хладоагент (аммиак, фреон), который, испаряясь (внутри трубы, полой плиты), дает температуру —30°С и ниже. Скорость замораживания зависит от температуры и скорости циркуляции воздуха. Так, при туннельном замораживании при температуре воздуха —33°С и скорости его циркуляции 7—8 м/с рыба замораживается до —18°С за 3 ч.

В зависимости от качества мороженую рыбу подразделяют на I и II сорт. Мороженная рыба I сорта должна иметь чистую поверхность с естественной окраской, плотную консистенцию мяса, запах свежей рыбы, без порочащих признаков. У мороженой рыбы II сорта потускневшая поверхность, кисловатый запах в жабрах, консистенция мяса может быть ослабевшая, но не дряблая.

Мороженую рыбу убирают в картонные и деревянные ящики емкостью не более 40 кг. Разрешается ее уборка в тюки, рогожные и хлопчатобумажные мешки. Хранят в холодильниках при температуре не выше —18°С и кратковременно (в торговой сети, в магазинах) при —10°С.

Посол рыбы

Посол — древний и в то же время самый простой способ сохранения рыбы, основанной на консервирующем действии поваренной соли. Сельдевые, мелкосельдевые и отдельные виды лососевых (семга) при посоле приобретают высокие вкусовые качества, но большинство рыб при посоле не только теряют вкусовые качества, но и пищевую ценность. Поэтому с появлением новых, более прогрессивных видов консервирования рыбы, как замораживание и стерилизация, выпуск соленой рыбной продукции заметно сократился.

Скорость посола зависит от способа посола (сухой, смешанный или мокрый), температуры среды, в которой просаливают рыбу, и от качества соли. При сухом способе посола проникновение соли в рыбу происходит медленнее, чем при смешанном и мокром. В холодной среде проникновение соли в рыбу замедляется, а в теплой — ускоряется. Поваренная соль без примесей более быстро просаливает рыбу.

Поваренная соль, которая применяется для посола рыбы, широко распространена в природе в виде залежей в недрах земли и на дне соляных озер, в виде соляных источников, а также входит в состав морской воды (около 3%). В зависимости от характера месторождений и способов добычи различают соль каменную, самосадочную, бассейновую (или садочную) и выварочную.

Каменной называют соль, залегающую в земле большими пластами. Для ее добычи строят шахты.

Самосадочной называют соль, добытую из соляных озер, которая образовалась в результате кристаллизации части соли из воды и осаждения ее на дне. Поваренную соль добывают из тех озер, в которых отсутствует поверхностное отложение ила. Наиболее крупные соляные озера в нашей стране — Баскунчак и Эльтон, в Казахской ССР — на побережье Аральского моря вблизи г. Аральска оз. Жаксыкылыш, в Павлодарской области — озера Калкаман и Тобалжан.

Бассейновую соль добывают в ряде озер или лиманов, в которых устраивают подготовительные, запасные и садочные бассейны.

Выварочной называют соль, полученную выпариванием воды соляных источников в специальных установках. Такую соль используют в основном при производстве консервов и посоле икры.

По качеству поваренная соль делится на четыре сорта (табл. 3).

По помолу соль также делится на четыре сорта (табл. 4).

Плотность поваренной соли различных месторождений колеблется от 1,95 до 2,6 г/см^3 (в среднем 2,17); объемная масса — от 0,82 до 1,6 т/м^3 (в среднем 1,2). Цвет соли «Экстра» — белый, других сортов (высший, I и II) — белый с оттенками (сероватый, желтоватый, розоватый). Соль сорта «Экстра» должна при посеве через сито с размерами отверстия 0,8×0,8 мм проходить полностью (100%), а при размере 0,5×0,5 мм не менее 95%. Для посола используют соль помола №№ 2 и 3, реже № 1, по качеству не ниже I сорта.

3. Сорта соли по качеству

Сорт соли	Содержание, %			Норма химического состава (%), в пересчете на сухое вещество, не более	
	хлористого натрия в пересчете на сухое вещество, не менее	нерастворимых в воде веществ, в пересчете на сухое вещество, не более	Влаги не более	Ca^{2+}	Mg^{2+}
1	2	3	4	5	6
Экстра	**99,7**	**0,03**	**0,1**	**0,02**	**0,01**
Высший	**98,4**	**0,16**	**Для каменной соли 0,25** **Для самосадочной 3,2** **Для выварочной 5,0**	**0,35**	**0,05**
I	**97,7**	**0,45**	**Для каменной соли 0,25** **Для самосадочной 4,0** **Для выварочной 5,0**	**0,5**	**0,1**
II	**97,0**	**0,85**	**Для каменной соли 0,25** **Для самосадочной 5,0** **Для выварочной 6,0**	**0,65**	**0,25**

4. Сорта соли по помолу

Сорт соли	Номер помола	Размер стороны квадратного отверстия сита, мм	Количество соли, проходящей через сито, % не менее
Высший и I	0	0,8	90
Высший, I и II	1	1,2	90
То же	2	2,5	90
То же	3	4,5	85

Обычными примесями к поваренной соли являются растворимые соли кальция и магния, нерастворимые вещества и вода. В ряде видов поваренной соли встречаются соли калия, железа, сульфат натрия.

Присутствие нерастворимого остатка в соли, используемой для посола рыбы, нежелательно, так как он загрязняет поверхность рыбы, затрудняет ее просаливание и мойку соленой рыбы. Соли кальция и магния замедляют просаливание рыбы, влияют на ее консистенцию (делают жесткой), цвет (вызывают побеление мяса) и вкус (соленая рыба приобретает горький вкус).

Поваренная соль — это кристаллы хлористого натрия, которые хорошо растворяются в воде. Растворимость хлористого натрия с повышением температуры меняется незначительно. Растворы хлористого натрия тяжелее воды, плотность их больше единицы: при концентрации соли 26,4% она равна 1,2 г/см^3. Для определения относительной плотности в практике пользуются ареометрами и денсиметрами.

Температура замерзания раствора соли зависит от его концентрации: самая низкая температура —21,2°С (при концентрации соли 22,4%). Поваренная соль гигроскопична, при относительной влажности воздуха 75% и выше она начинает поглощать влагу из воздуха. Соль легко воспринимает различные запахи. Транспортировка и хранение требуют мер, предохраняющих соль от воздействия влаги и запахов.

Соль в мелкой расфасовке (до 1 кг) и выварочную хранят только в закрытых складах. Молотую соль в расфасовке до 50 кг и неупакованную соль оберегают от атмосферных осадков. Хранить соль на открытых площадках не рекомендуется. Соль затаривают в мешки (из бумаг, ткани и синтетические) и бочки. Для приготовления соляного раствора плотностью 1,2 берут поваренную соль из расчета: на 1 л пресной воды 360 г; на 1 л морской воды — 320 г.

Соляной раствор (тузлук) заранее приготовляют в специальных емкостях (склады мокрого хранения соли, баки, чаны), отстаивают и фильтруют.

Посол рыбы имеет двоякое назначение: во-первых, посолом обрабатывают те виды рыб, которые в соленом виде представляют собой

продукты, обладающие высокими вкусовыми качествами. К ним относятся различные виды сельди, иваси, мелкосельдевые (килька, тюлька), анчоусовые (хамса, анчоус), лососевые и некоторые другие виды рыб. Эти рыбы именно в соленом виде пользуются спросом населения; во-вторых, производство копченой, вяленой, маринованной продукции и балычных изделий требует предварительного посола рыбы.

По содержанию соли в мясе соленую рыбу подразделяют на: слабосоленую (6—10% соли); среднесоленую (10—14%); крепкосоленую (свыше 14%).

Процесс посола принято делить на три периода: период, обеспечивающий контакт рыбы с солью; период просаливания; в течение которого происходит основное распределение соли и воды в рыбе; период созревания соленой рыбы, когда формируются аромат, вкус и консистенция продукта.

В посол в большом количестве направляются мороженая рыба океанического рыболовства, преимущественно блочного замораживания с глазировкой. Мороженую рыбу при направлении в посол предварительно размораживают на дефростере (машина для оттаивания мороженой рыбы) или на воздухе.

Способы посола различают следующие.

Сухой посол — наиболее простой способ. Рыбу смешивают с кристаллической солью, укладывают в емкость и дополнительно по рядам пересыпают солью. Мелкую и среднюю рыбу перемешивают с солью вручную на столах или в рыбопосольных машинах, крупную (и особенно разделанную) обваливают в соли вручную. При сухом посоле рыба медленно просаливается и трудно обеспечивать равномерность просолки ее в больших емкостях, а при посоле крупной рыбы затрачивается много ручного труда. Поэтому сухой посол применяют преимущественно для мелкой рыбы (килька, тюлька, хамса), которую солят непосредственно в бочках. Крупную рыбу жирностью 6% и более не рекомендуется солить сухим способом, так как не достигается равномерность просаливания.

Мокрый посол. При этом способе рыбу солят в заранее приготовленном растворе соли. Целую или разделанную рыбу помещают в посольную емкость (чан, ванна, контейнер) с соляным раствором определенной концентрации и выдерживают в течение определенного времени. В процессе посола раствор соли перекачивают и подкрепляют. При необходимости раствор соли перед заливкой охлаждают. При мокром посоле скорость просаливания более быстрая, чем при сухом, так как просаливание начинается сразу с момента загрузки рыбы в посольную емкость. Мокрый посол позволяет многие процессы посола механизировать (перекачка рассола с помощью насоса, применение контейнера, возможность охлаждения раствора соли и др.).

Смешанный посол. В чан наливают соляной раствор или доброкачественный естественный рассол (тузлук), затем загружают рыбу, пересыпая ее солью. Этот способ более широко применяется при

производстве соленой продукции на судах, а также при обработке жирных рыб. Скорость просаливания при смешанном посоле практически такая же, как при мокром посоле.

Режимы посола. В зависимости от температурных условий посол делят на теплый, охлажденный и холодный.

Теплый посол — просаливание рыбы при температуре 5°С и выше или посол без охлаждения рыбы в неохлаждаемых помещениях. Теплый посол распространен на севере. На юге без применения льда солят в любое время года мелкую рыбу (хамса, килька, тюлька), а ранней весной и поздней осенью — и более крупную рыбу.

Охлажденный посол при температуре рыбы до 5°С или температуры помещения 0—7°С. Рыбу охлаждают мелкодробленым льдом в охлаждаемых камерах или охлажденным рассолом. Охлажденный посол характеризуется замедленным ходом изменений качества рыбы, меньшей потерей ее массы, чем при теплом посоле. Охлаждение рыбы при посоле способствует получению продукции нежной и сочной консистенции, так как при низкой температуре свертывание белков меньше. Охлажденный посол широко применяется при посоле сельдевых, частиковых и лососевых рыб.

Холодный посол применяют для консервирования крупных и жирных рыб. Рыбу предварительно подмораживают в льдосолевой смеси или холодном рассоле до —4°С, затем пересыпают солью и добавляют холодный рассол. Посольные помещения также охлаждают до температуры не выше 0°С.

Техника посола. Различают следующие виды посола.

Бочковой посол наиболее распространен на судах. Свежую рыбу, обвалянную в соли, укладывают в бочки рядами или навалом, выдерживают некоторое время для просаливания (осадки), затем добавляют в бочку рыбу того же посола. Применяют сухой и смешанный бочковой посол.

Баночный посол применяют на плавбазах. Рыбу солят в герметически закрываемых банках для получения продукции — пресервов. Используют специальный посол с добавлением сахара. Для повышения стойкости продуктов в банки добавляют антисептик.

Чановый посол проводится в больших посольных емкостях (чаны, ванны) вместимостью не более 10 т. Этот посол применяется на береговых рыбообрабатывающих предприятиях.

Контейнерный посол все шире применяется на береговых рыбообрабатывающих предприятиях. В специальные контейнеры укладывают рыбу, смешанную с солью, потом их устанавливают в чаны, которые заливают насыщенным рассолом. Контейнерный посол позволяет механизировать процесс загрузки и выгрузки рыбы, а также не повреждает рыбу.

По завершенности просаливания рассматривают:

Законченный посол — рыбу вынимают из посольной емкости в тот момент, когда концентрация рассола в тканях рыбы равняется концентрации соли в тузлуке. Соленость рыбы при этом зависит в основном от дозы соли и содержания влаги в рыбе.

Прерванный посол широко применяется на судах для производства слабой среднесоленой продукции. Рыбу вынимают из посольной емкости раньше, чем концентрация соли в ее ткани сравняется с концентрацией рассола, окружающего рыбу. Прерванный посол позволяет получить рыбу заданной степени солености.

По расходу соли различают насыщенный и ненасыщенный посол. Посол называют *насыщенным* при концентрации соли в рассоле на всем протяжении посола не менее 20%.

Ненасыщенный — это посол, при котором концентрация соли в мышечной ткани и в рассоле в конце просаливания составляет 10—12%. Готовая соленая рыба должна иметь содержание соли в мясе не менее 6%.

Соленую рыбу упаковывают в деревянные заливные и сухотарные бочки емкостью не более 150 л, в дощатые ящики с предельной массой рыбы не более 50 кг, в инвентарные многооборотные ящики (для местной реализации) с предельной массой рыбы не более 30 кг, а также в пакеты из синтетических пленок емкостью до 2 кг.

Дефекты соленой рыбы. При нарушении технологии посола (несоблюдение температурного режима, направление на посол некачественного сырца) готовая соленая рыба будет иметь ряд пороков (дефектов). К ним относятся:

Загар — порча мяса вблизи позвоночника. Припозвоночные участки мяса имеют розоватый, красноватый, бурый, иногда почти черный цвет и мажущуюся, как бы мыльную консистенцию, со специфическим запахом загара или с гнилостным оттенком.

Затяжка — признак порчи с запахом сильно скисшей или квашеной рыбы с примешивающимися нередко начальными признаками гнилостного запаха. Вкус мяса часто горьковато-кислый.

Омыление. В результате гнилостного разложения белковых и белкоподобных соединений на поверхности рыбы образуется налет: в начальной стадии бесцветный, а в запущенном состоянии — молочно-белого или грязновато-белого цвета с гнилостным запахом.

Скисание, когда рассол мутнеет и темнеет, а при энергичном вымешивании дает обильную пену, мясо скисшей рыбы становится дряблым.

Фуксин. Красноватый налет, которым местами покрывается тело рыбы. Это результат размножения солелюбивых аэробных микроорганизмов.

Посол рыбы в домашних условиях. Живая и охлажденная рыба не выдерживает длительного хранения. Не всегда в домашних условиях возможно хранить рыбу в мороженом виде. Для длительного хранения ее можно посолить сухим или мокрым способом.

Для сухого посола берут деревянный ящик (или корзину), на дно которого стелят чистую холщовую тряпку или мешковину. Промытую в холодной воде рыбу натирают солью, чтобы на ней поднялась чешуя. Насыпают соль под жаберные крышки, а во внутреннюю полость вводят шприцом рассол. После этого укладывают рыбу плотными рядами, при этом вперемешку — голову одной рыбы к хвосту

другой, брюшком вверх и пересыпают солью из расчета 1,5 кг на 10 кг рыбы. Каждый слой рыбы перекладывают чистой холщовой тряпкой. Сверху кладут гнет (крышку) из досок или фанеры, который не закрывает ящик, а опускается внутрь и придавливают грузом (из камня или металла). Ящик с рыбой держат в более прохладном месте, защищают от солнца. Если это частный дом со двором, то можно ящик с рыбой разместить в специально вырытой яме.

Сухой способ посола применяют и рыбаки-любители. Более крупную рыбу перед солением потрошат, отрезают голову и хвост, насухо протирают внутреннюю полость и места разреза, чтобы удалить кровь. Потрошеную рыбу мыть ни в коем случае нельзя. Подготовленную тушку натирают снаружи солью и обильно посыпают ею внутреннюю полость, заворачивают в чистую холщовую тряпку и плотно обматывают шпагатом. Через 5—7 сут рыбу можно употреблять в пищу. В таком виде она хранится длительное время.

Мокрым способом рыбу солят в неокисляющейся посуде. Крупную рыбу натирают солью и укладывают слоями. Каждый слой пересыпают солью и затем всю рыбу ставят под гнет. Чтобы придать рыбе особый привкус, к соли добавляют немного сахара.

Соли расходуют 1—1,2 кг на 10 кг рыбы. Через сутки образуется перенасыщенный солевой раствор, а спустя 3—6 сут рыба готова. В крепком рассоле рыба хорошо сохраняется длительное время. Однако в таком виде ее неудобно перевозить. Поэтому просоленную рыбу вынимают из рассола, промывают водой, подсушивают на ветру и укладывают в сухую корзину или деревянный ящик. В летний период каждый слой соленой рыбы можно перекладывать листьями смородины или крапивы.

Для посола используют соль крупного помола. Она медленно растворяется и поглощает много влаги. Тяжелый гнет (груз) препятствует образованию в рыбе воздушных участков, в которых могут развиваться гнилостные бактерии.

Пряная и маринованная рыба

Пряный посол — обработка рыбы смесью сухой соли, сахара и пряностей. Вместе с солью в ткани рыбы проникают сахар и содержащиеся в пряностях эфирные масла, которые придают рыбе специфический вкус и запах, усиливают консервирующее действие поваренной соли. Для пряного посола используют сельдь, сардину, сардинеллу, иваси, ставриду, скумбрию, кильку, тюльку, хамсу, салаку и других рыб. Пряный продукт изготовляют из свежего, мороженого и соленого полуфабриката. На судах пряную продукцию обычно вырабатывают из свежего сырья в бочках емкостью 50 л.

Маринование — консервирование рыбы с применением соли, уксусной кислоты и набора пряностей. Готовый продукт, полученный таким способом, называют маринадом. Добавление уксусной кислоты при посоле оказывает специфическое воздействие на рыбу: ее

мясо несколько уплотняется, белеет и приобретает кисловатый вкус. Различают горячие и холодные маринады. Горячие маринады изготовляют из предварительно сваренной, обжаренной или копченой рыбы, холодные — из свежей или соленой рыбы.

Наибольшее распространение получили холодные маринады. Для производства маринадов направляются сельдевые рыбы, ставрида, скумбрия и др. Маринованная рыба — нестойкий продукт, требует быстрой реализации (срок хранения не более 3 мес). Маринованную рыбу убирают в бочки. Пряная рыба и маринады подлежат хранению при температуре от —2 до 5°С.

Вяление, сушка, копчение рыбы

Вяленая рыба — продукт, готовый к употреблению в пищу без дополнительной кулинарной обработки. Вяление — медленное обезвоживание соленой полужирной и жирной рыбы в естественных или искусственных условиях при температуре не выше 30°С. При этом в мясе рыбы происходят сложные биохимические процессы, в которых рыба созревает, мясо ее уплотняется, жир перераспределяется, она приобретает специфический вкус.

Лучший по качеству вяленый продукт получается весной в умеренно теплые солнечные дни, при умеренной влажности воздуха и несильных ветрах. Для вяления используются вобла, лещ, язь, рыбец, плотва и др. Однако в настоящее время из-за сокращения улова этих видов рыб, а также необходимости механизации производственных процессов приходится вялить рыбу в искусственных условиях, используя преимущественно океанических рыб (ставрида, скумбрия, камбала, минтай, зубан, сельдь, мойва и др.). На вяление направляются рыбы в целом виде и разделанные.

Основные процессы при вялении мороженой рыбы — сначала дефростация, затем сортировка сырца по качеству и размерам, просаливание, выравнивание солености, нанизка рыбы и собственно вяление (обезвоживание).

На вяление направляется рыба после отмочки (выравнивание солености) с содержанием соли в мясе 3—6%. Собственно вяление проводится в специальной камере (туннеле), где размещаются клети с нанизанной на шомпола рыбой. В камере обеспечивается циркуляция воздуха. Температура воздуха в камере должна быть не выше 15—28°С. Относительная влажность воздуха — 60%.

Содержание влаги в мясе готовой вяленой продукции в зависимости от вида рыб может быть от 38 до 50%, а соли в мясе — 5—7%, не более 12%.

Вяленую рыбу убирают в дощатые и картонные ящики массой не более 30 кг в одном месте, а также упаковывают в полимерные и картонные пакеты и коробки массой не более 2 кг. Вяленую рыбу хранят в сухих, хорошо вентилируемых складских помещениях (без доступа солнечного света) при температуре до 20°С. Срок хранения не более

2 мес. Срок хранения жирной рыбы (содержание жира в мясе более 10%) ограничен.

Предприятия рыбного хозяйства выпускают провесную (подвяленную) рыбу. Процесс ее приготовления почти такой же, как у вяленой. Только подвяленная рыба имеет больше влаги в мясе (55—60%) и содержит меньше соли (5—8%). Провесная рыба хранится в сухих, хорошо вентилируемых складах при 0—5°С не более 4 сут, в охлаждаемых камерах (от —1 до —5°С) не более 7 сут.

Сушеную рыбу получают при умеренной (холодная сушка) или высокой (горячая сушка) температуре. Она представляет собой полуфабрикат, который перед употреблением в пищу подвергается дополнительной обработке — отмочке и проварке. Влажность сушеной рыбы — 8—10%, что обеспечивает длительное ее хранение.

В связи с низкими вкусовыми качествами выпуск сушеной рыбы ограничен. В настоящее время в сушеном виде выпускается мелкая рыба (снеток, ерш, корюшка, уклея и др.). Сушить рыбу можно и в условиях домашнего хозяйства.

Копченая рыба — вкусный и питательный продукт, готовый к употреблению в пищу без кулинарной обработки. При этом способе консервирования рыбу после предварительного посола, отмочки и подсушки подвергают термической обработке. Копчение — это пропитывание мяса рыбы летучими ароматическими веществами, которые выделяются при неполном сгорании древесины и придают дыму бактерицидные свойства. Используют древесину преимущественно лиственных пород (ольха, дуб, липа, осина, береза и др.) в виде поленьев, стружек и опилок.

Дым состоит из паров воды, газа и мельчайших частиц. Среди органических веществ, входящих в состав дыма, важное значение имеют формальдегид, высшие альдегиды, кетоны, муравьиная и уксусная кислота, смолы, спирты, фенолы, которые в основном и придают рыбе привлекательный цвет, специфический вкус и запах. Дым можно получать в дымогенераторах, которые загружают сухими опилками.

При мокром способе копчения используют коптильную жидкость — продукт сухой перегонки дерева. Полуфабрикат погружают несколько раз в коптильную жидкость и потом подсушивают. Практикуют смешанный способ копчения, где рыба сперва погружается в коптильную жидкость, а далее идет на копчение с дымом. Такой способ ускоряет копчение. Его целесообразно применять при копчении отдельных видов океанических рыб, на которые трудно пристает цвет копченности (колер).

В настоящее время для ускорения процесса копчения практикуется новый способ — электрокопчение, применение токов высокой частоты и высокого напряжения, инфракрасных и ультрафиолетовых лучей и т. д.

Различают два способа копчения: холодное и горячее.

Холодное копчение проводят в коптильных камерах при температуре не более 40°С (желательно 30—35°С). На копчение направляется рыба в целом виде и разделанная. Копченая рыба, пользующая-

ся повышенным спросом, выпускается из частиковых (лещ, вобла, жерех, язь, плотва и др.), осетровых, лососевых и сельдевых рыб. На холодное копчение направляются также океанические рыбы — ставрида, скумбрия, сардина, сардинелла, сельдь, иваси, мойва, тюлька, килька, салака и др.

Процесс холодного копчения рыбы состоит из дефростации рыбы (когда рыба-сырец поступает в мороженом виде), сортировки сырца по качеству и размерам, просаливания выравнивания солености, нанизки рыбы, ее подсушки и копчения.

В готовом копченом продукте содержание соли в мясе рыбы должно составлять от 5 до 10%, а предельное содержание — до 12%. Содержание влаги в мясе допускается от 40 до 64% в зависимости от вида рыб. Копченая рыба должна иметь ярко выраженный запах — аромат копчености, без сырости и других порочащих признаков. Готовая копченая рыба имеет цвет от светло-золотистого до темно-золотистого — у рыб с серебристой окраской чешуи и более темный цвет — у рыб с другой природной окраской или при отсутствии чешуи. Копченую рыбу убирают в дощатые и картонные ящики, предельной массой рыбы в одном месте до 30 кг, а также упаковывают в полимерные и картонные коробки и пакеты с массой рыбы до 2 кг. Рыбу холодного копчения хранят при температуре от 0 до —5°С.

Новым видом продукции является «Столичный деликатес», или райский, приготовляемый из ставриды путем холодного копчения. Для приготовления такой продукции используется мороженая океаническая ставрида (длина неразделанной рыбы не менее 26 см, обезглавленной — не менее 21 см), которая подвергается специальной разделке.

У ставриды удаляют голову, разрезают по спине вдоль позвоночника позвоночную кость, хвостовой плавник (в том числе не менее 3 см сухой прихвостовой части рыбы), внутренности (в том числе икру или молоки) удаляют; сгустки крови (почку) зачищают. Длина разделанной рыбы должна быть не менее 16 см.

Посол проводится в течение 40—60 мин при соотношении рыбы и раствора 1:2 (весовые единицы). Плотность раствора 1,18—1,20, температура не выше 15°С, высота слоя рыбы не более 0,8 м. После посола рыбу ополаскивают чистой пресной водой.

Далее осуществляется ароматизация рыбы чесноком. Для этой цели свежий чеснок очищают от покровных листьев и промывают, потом измельчают на волчке. Ароматизация рыбы заключается в нанесении измельченного чеснока на подсоленную рыбу со стороны среза перед нанизкой. Потом рыбу коптят в печах непрерывного действия при 20—30°С в течение 16—20 ч.

Горячее копчение — процесс пропекания рыбы в потоке дымовых газов при 90—170°С. Для выпуска рыбы горячего копчения идет преимущественно мороженая рыба, иногда свежая. При горячем копчении мороженой рыбы процессы размораживания и посола совмещают. Посол заканчивают, когда содержание соли в мясе рыбы достигает 1,5—2%, а в летний период — 2,5—3%.

Сам процесс копчения подразделяется на три стадии: подсушивание, пропекание и копчение. Подсушка продолжается 15—30 мин при 65—80°С, пропекание — 15—45 мин при 110—140°С. Копчение начинается при 100—120°С, заканчивается при 80—85°С, оно длится в течение 30—40 мин.

Прокопченную рыбу очень важно быстро охладить до 8—12°С, что обеспечивает сохранность ее вкуса, а также снижает потери продукции. Соли в мясе рыбы горячего копчения содержится 1,5—3%. Рыбу горячего копчения обычно убирают в инвентарные многооборотные дощатые или картонные ящики предельной массой до 20 кг.

Рыбу горячего копчения хранят не более 3 сут при температуре до 2°С. Для увеличения срока хранения и транспортировки допускается замораживание до температуры тела не выше —18°С. Замороженную рыбу горячего копчения хранят в холодильной камере с такой же температурой. Срок ее хранения при этом увеличивается до 30 сут.

В 1986 г. начат выпуск нового деликатесного вида продукции — рыба горячего копчения «А р о м а т н а я» из мороженой океанической ставриды. Для ароматизации применяют чеснок измельченный, перец красный или черный молотый, перец душистый дробленый или молотый, лавровый лист, укропное семя или укропное масло, мускатный орех молотый в виде пряной смеси. Пряную смесь равномерно наносят на внутреннюю поверхность разделанной соленой рыбы, затем подсушивают при 50—60°С и коптят при 100—105°С. Для удлинения срока хранения рыбу горячего копчения «Ароматная» разрешается замораживать с температурой в теле до —18°С.

Полугорячее копчение применяют для обработки мелкой сельди, салаки, кильки, мелких сиговых рыб и др. Обычно полугорячее копчение ведут в печах, предназначенных для приготовления продукции горячего копчения. После отмочки рыбу подсушивают при 20°С в течение 1—3 ч, потом поднимают температуру в печах до 75—80°С. В зависимости от качества сырья процесс длится 3—6 ч. Процесс считается законченным, когда мясо рыбы уплотнится, а ее поверхность приобретет золотистый колер. Содержание соли в мясе рыбы 5—7%, влаги — не более 48—52%.

Для вяления в домашних условиях берется, как правило, жирная и средней жирности рыба, способная при обработке созревать: лещ, вобла, язь, плотва, шемая, балхашский окунь (до нереста). В водоемах северных и центральных областей Казахстана имеются пелядь, рипус, ряпушка и другие, которые также идут на вяление (рис. 30). Карпа, толстолобика, судака, щуку не вялят.

На Бухтарминском, Капчагайском и Чардарьинском водохранилищах имеется сазан более повышенной жирности, которого можно вялить после предварительной разделки и удаления внутренностей. Лучше всего рыба вялится весной и осенью.

Перед вялением рыбу необходимо посолить, как описано выше. Соленую рыбу промывают в холодной проточной воде, затем каждую рыбу нанизывают на шпагат и развешивают в тени, чтобы не попадали

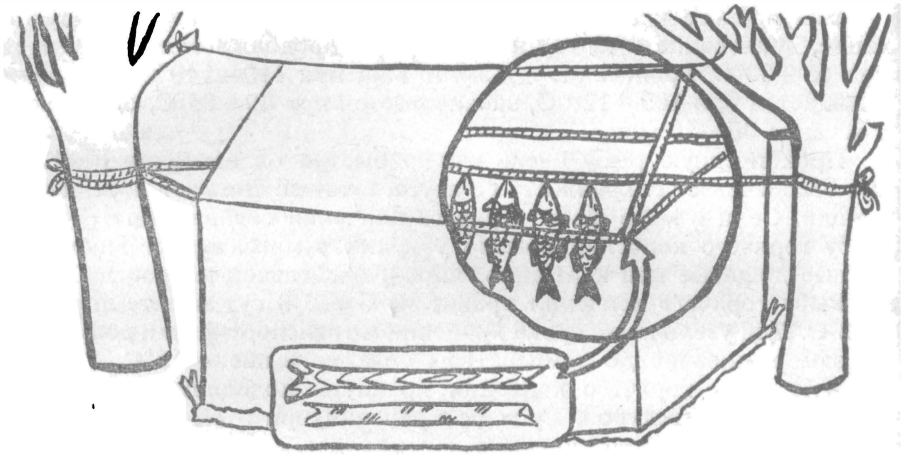


Рис. 30. *Вяление рыбы в домашних условиях*

прямые солнечные лучи. Место выбирают с таким расчетом, чтобы ее продувал свежий ветерок. Для защиты рыбы от мух ее прикрывают марлевым пологом.

Продолжительность вяления в зависимости от размера — от 4 до 7 сут. Рыба считается провяленной, когда мясо (если посмотреть на вяленую рыбу на свет) приобретает янтарный цвет и не имеет привкуса сырости. Вяленую рыбу необходимо хранить в картонной и ящичной таре с вентиляционными отверстиями и в прохладном месте, в тени.

Копчение рыбы в домашних условиях ведут холодным или горячим способом. Для этой цели сооружают коптильню, на наклонном берегу или такой наклон создают искусственно. Вначале строят дымоход длиной 3—4 м и глубиной 0,4—0,5 м. Сверху его закрывают ветками и дерном. В конце дымохода делают вертикальную трубу, обкладывают ее камнями или дерном и возводят над землей высотой до 1 м. Сечение трубы 0,4×0,4 м. В дымоходе и в трубе устанавливают из досок или из металла вешала, куда развешивают предварительно посоленную и отмоченную в проточной воде рыбу. Для подвешивания рыбы удобна металлическая сетка (рис. 31).

Трубу коптильни накрывают прутьями и полиэтиленовой пленкой, оставляя небольшое отверстие: оно необходимо для регулирования тяги. Температура дыма должна быть 30—40°С. Сначала в топке разжигают сушняк ольхи или осины, а затем добавляют сырые ветки с листьями. Пламя должно быть не очень сильным. Продолжительность копчения 2—3 сут. Готовую копченую рыбу укладывают в тару с отверстиями для вентиляции.

Горячее копчение осуществляют в этой же коптильне. Некрупную рыбу натирают солью и развешивают ближе к огню в дымоходе. Продолжительность копчения — 3—4 ч. Рыба горячего копчения — скоропортящаяся продукция и не годится для длительного хранения.

Любители-рыболовы могут пользоваться *разборной коптильней.* Ее изготовляют из жестяных или стальных листов, толщиной 0,3—0,5 мм в виде ящика размером 600×400×300 мм, с крышкой. Внутри на высоте 150 и 250 мм приклепывают упоры. На них устанавливают две рамы с крупной сеткой. На дно коптильни насыпают ровным слоем мелкие сухие ветки ольхи или опилки. На сетчатые рамы в один слой укладывают натертую солью рыбу, накрывают коптильню крышкой и ставят на костер на 20—30 мин. Из-за недостатка воздуха топливо на дне коптильни не загорается, а образует много дыма, который выходит через щели в крышке.

Балычные изделия приготовляют из наиболее упитанных экземпляров ценных осетровых и лососевых, а также из крупных жирных рыб. **Балычные изделия**, приготовленные из белуги, осетра, балтийского лосося, чавычи, нерки, кеты и кижуча, считаются деликатесными продуктами. На выпуск балычных изделий крупные рыбы идут в разделанном виде, умеренно просоленные, далее их направляют на холодное копчение или вялениé.

При направлении на выпуск балычных изделий осетровые рыбы (белугу, осетра, севрюгу) разделывают на спинку, тешу и боковник, лососевые — на спинку и тешу. Балычные изделия приготовляют из морского окуня и сома. Хорошего качества балычные изделия можно получить из крупных, мясистых, жирных океанических рыб, как палтус, угольная рыба, скумбрия и др. Содержание влаги в мясе балычных изделий — 52—60%, соли — 5—12%.

К балычным изделиям предъявляются строгие санитарные требования. Балычные изделия (копченые и вяленые) хранят в охлаждаемых камерах при температуре от 0° до —2°С. Срок хранения их — 2 мес.

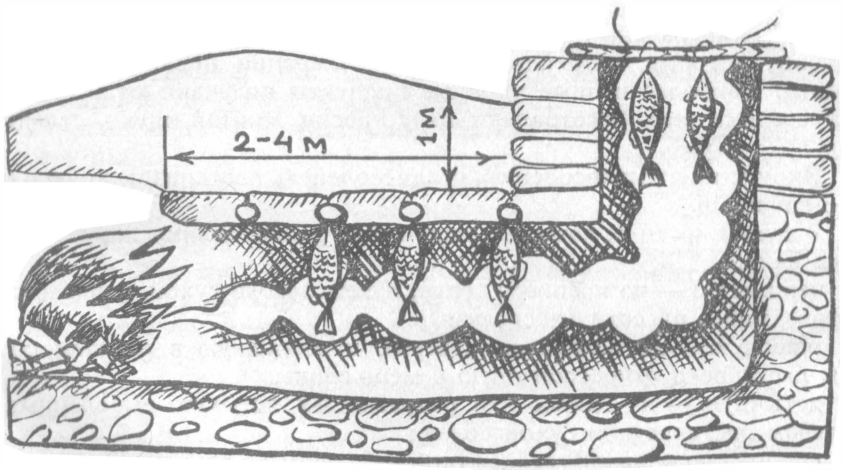


Рис. 31. *Копчение рыбы в домашних условиях*

Копченая, вяленая рыба и балычные изделия при хранении могут иметь пороки вследствие нарушения технологии производства или режима хранения продукции.

Белобочка — это копченая рыба, на боку которой образовалось светлое пятно — участок тела, находившийся при копчеии с соседней рыбой и не обработанный дымом. Такая продукция нестойкая, а если рыба горячего копчения, то не вполне пропечена.

Рыба горячего копчения может иметь вздутость кожи (она подверглась воздействию слишком высокой температуры из-за отсутствия контроля за режимом копчения) или запаривание (слабый колер, возникший при недостаточной подсушке рыбы перед копчением), неприятный резкий запах копчености и красновато-коричневый цвет подкожного слоя мяса рыбы.

Натеки-ручейки на кожном покрове копченой рыбы сукровичного, белково-жирового или смолистого происхождения получаются как при холодном, так и при горячем копчении; они появляются при направлении на копчение задержанной рыбы-сырца и плохой подготовке коптильных камер к процессу копчения.

При холодном копчении перемоченной или недосушенной рыбы при высокой температуре образуется подпаривание: мясо становится рыхлым и как бы несколько подпеченным.

При нарушении технологии обработки рыба копченая, вяленая и балычные изделия при дальнейшем хранении могут быть поражены плесенью. Такие продукты требуют дополнительной переработки.

Приготовление икры

Икра рыбы — ценный питательный продукт. В зависимости от вида рыбы она содержит от 14 до 31% белка, от 0,3 до 15% жира, 1,5—2% минеральных веществ, витаминов, а также фосфолипиды, лецитины, которые необходимы для регенерации нервных и других тканей. Наиболее ценные икорные продукты получают от осетровых и лососевых рыб. Заготовляют икру трески, минтая, щуки, сельди и ряд других рыб.

Икру готовят малосоленую, среднесоленую, пастеризованную и без пастеризации.

В зависимости от качества икры-сырца приготовляют икру следующих видов:

зернистую — из крепкого зерна, путем посола сухой солью (осетровая) или в рассоле (лососевая);

паюсную — из ослабевшего зерна, просоленную в горячем солевом растворе и отпрессованную в мешковине;

ястычную — из целых или разрезанных ястыков, высоленных в солевом растворе или сухой солью;

пробойную — приготовляемую в основном из рыб частиковых пород, предварительно освобожденную от ястыков и высоленную сухой солью или в солевом растворе.

В связи с высокими санитарными требованиями к производству икры ее изготовляют в специальных икорных цехах, отделенных от других производственных цехов и участков предприятий рыбной промышленности.

Осетровая, лососевая икра, а также икра других видов укладывается в банки различной емкости. Осетровую зернистую и паюсную икру укладывают в банки с надвигающимися крышками вместимостью 0,5—2 кг. На эти банки надеваются резиновые кольца, которые обтягивают стык крышки с корпусом банки. Применяется и герметизация в жестяных банках вместимостью до 0,5 кг. Осетровую пастеризованную зернистую икру укладывают в стеклянные банки с металлической крышкой вместимостью 28, 56, 95 и 112 г. Пастеризуют в специальном пастеризаторе (с паровым или электрическим подогревом воды), в который помещают банки с икрой; пастеризуют при 60°С в зависимости от вместимости банок в течение 105—180 мин.

Лососевая зернистая икра обычно укладывается в герметически укупориваемые жестяные банки емкостью до 0,26 кг. Икра прочих рыб поставляется в металлических банках емкостью до 0,26 кг и более. Срок хранения икры осетровых рыб (при температуре —6°С) —4 мес, икры лососевых рыб (при температуре от —4 до —6°С) —12 мес, икры прочих рыб (при температуре от —2 до —6°С) — в банках — 5 мес, среднесоленой в бочках — до 7 мес.

Консервы

Консервы — полноценные продукты; содержащиеся в них белки, жиры, минеральные вещества, витамины хорошо усваиваются организмом человека. В настоящее время вырабатывается более тысячи наименований консервов: из рыбы, моллюсков, ракообразных и другого морского сырья. В океаническом рыболовстве производство консервов в СССР организовано в основном в районе промысла на плавучих рыбоконсервных заводах. Консервы из свежевыловленной рыбы по качеству лучше, чем из мороженой.

Технологический процесс производства консервов включает: сортировку рыбы (при направлении на консервы мороженую рыбу дефростируют), разделку, мойку и порционирование, посол (солят рыбу в рассоле или добавляют сухую соль в банку или в заливку, содержание соли от 1,2 до 2%), предварительную тепловую обработку для удаления лишней влаги и придания рыбе вкусовых качеств, расфасовку в банки, закатку и стерилизацию.

При производстве консервов применяют различные виды предварительной тепловой обработки: обжаривание, горячее копчение, сушку нагретым воздухом или инфракрасным излучением, бланшировку (обработки горячей водой или острым паром).

Стерилизуют консервы при 110—120°С так, чтобы погибли микроорганизмы, была подавлена активность ферментов; такие консервы можно длительно хранить в обычных условиях и использовать в пищу без дополнительной кулинарной обработки.

Сырье на плавучих рыбозаводах перерабатывается полностью: съедобные части рыбы идут на консервы, а из отходов производят кормовую муку и техническую продукцию.

В зависимости от способов приготовления и назначения консервы подразделяются на следующие группы.

Натуральные консервы приготовляют из рыб средней и высокой жирности (осетровые, лососевые, сельдевые, сайра, скумбрия, ставрида, тунец), печени, молок, хрящей, а также из ракообразных и моллюсков. Выпускают эти консервы в собственном соку, в желе, бульоне, в виде ухи и рыбных супов.

Консервы в собственном соку: к рыбе добавляют соль и пряности. Выпускают натуральные консервы с добавлением масла (из ставриды, скумбрии, сельди, хека, сардинеллы и др.) или свиного жира (из хека). При добавлении в консервы растительного масла для улучшения вкуса сырье предварительно ароматизируют томатпастой (30%), перцем красным молотым, луком, укропным маслом и др.

Консервы в желе заливают растворами желатина или агара либо рыбным бульоном с добавлением агара или желатина. В бульон могут быть также добавлены пряности, сахар, уксусная кислота и др.

Консервы в бульоне заливают бульоном, приготовленным из голов и плавников. К этому же виду консервов относится рыба бланшированная.

Уху и супы рыбные вырабатывают по рецептам из многих видов рыб, пищевых отходов рыбы (печень, хрящи, калтыки, срезки), костей различных рыб, головы (кроме тресковых). Эти консервы в зависимости от их вида приготовляются с добавлением рыбного бульона, пряностей, зелени и других смесей.

Натуральные консервы обладают высокой пищевой ценностью. Из них приготовляют холодные закуски и салаты, первые и вторые блюда.

Консервы в томатном соусе вырабатывают из различных видов рыб, предварительно разделанных, а также из хрящей, срезков осетровых рыб, печени обжаренной и бланшированной. Подготовленный и уложенный в банки полуфабрикат заливают томатным соусом, приготовленным по рецептуре. Банки закатывают и стерилизуют. Консервы в томатном соусе вырабатывают и без предварительной тепловой обработки, т. е. разделанную рыбу без обжарки или бланшировки укладывают в банки и заливают обычным или концентрированным (плотностью до 39%) томатным соусом. Консервы в томатном соусе используют в качестве холодной закуски, из них можно приготовить также первые и вторые блюда.

Консервы в масле вырабатывают из различных видов рыб, предварительно разделанных, копченых, бланшированных или обжаренных. Полуфабрикат, уложенный в банки, заливают высококачественным растительным маслом (подсолнечное, оливковое, хлопковое, арахисовое) или смесью масел, банки закатывают и стерилизуют.

В настоящее время рыбная промышленность выпускает консервы

в ароматизированном масле. Ароматизируют растительное масло с добавлением добавок: перец стручковый красный горький молотый, перец красный сладкий, томат-паста, овощи, экстракты пряностей и коптильный препарат МИНХ.

Рыбу копченую для консервов в масле коптят горячим способом, если крупная рыба, то после копчения режут на куски.

Горячего копчения салаку и кильку используют для выпуска консервов «Шпроты в масле». В консервах содержится 10—25% масла.

Консервы рыбные в маринаде вырабатывают из кильки, трески, салаки и других рыб, предварительно разделанных и обжаренных. Полуфабрикат, уложенный в банки, заливают маринадом. Банки закатывают и стерилизуют.

Паштеты, фарши и пудинги рыбные изготовляют из мяса, печени и икры рыб. Сырье тщательно измельчают, добавляют различные пищевые компоненты (растительное или животное масло, лук, соль, сахар, пряности, белковая паста «Океан» и др.), перемешивают до получения однородной массы и дополнительно измельчают. Готовую массу укладывают в банку плотно, без пустот. Банки закатывают и стерилизуют.

Консервы рыборастительные вырабатывают из различных рыб, печени, икры и молок с добавлением овощей (лук, морковь, капуста, огурцы и др.) и крупяных изделий (рис, фасоль, горох, крупа овсяная, гречневая). Рыбу предварительно обжаривают или бланшируют, овощи закладывают в свежем или сухом виде, реже — в обжаренном. Эти консервы в настоящее время вырабатываются в широком ассортименте — в виде голубцов, котлет, тефтелей, фрикаделек с добавлением масла, маринада или различных видов соуса. Их используют как закусочные или для приготовления первых и вторых блюд.

Консервы из нерыбных объектов вырабатывают из кальмара, креветок, крабов, морской капусты и т. д. с различными заливками (томатный соус, масло, маринад и др.), которые подвергают тепловой обработке. Из-за ограниченности сырья консервов из крабов и креветок вырабатывают мало. Все больше начинают вырабатывать консервы из морской капусты и кальмаров. Все эти консервы используются как закусочные.

Маркировка рыбных консервов и пресервов. На бумажной этикетке или литографированной записи указаны название консервов, ГОСТ, по которому их выработали, название изготовителя рыбного предприятия или судна, масса нетто и розничная цена. На консервах, изготовленных без стерилизации и на пресервах, указываются температурный режим и срок хранения.

Все консервы и пресервы на крышках имеют маркировку в виде шифров — условных обозначений из двух или трех рядов знаков. Маркировку на банках выштамповывают на крышке, или наносят несмываемой краской на внешнюю сторону дна или крышки банки *условные обозначения в три ряда по шесть знаков.*

Первый ряд — дата изготовления продукции (число, месяц,

год); число — двумя цифрами (по девяти включительно впереди ставится нуль); месяц — двумя цифрами (до девяти включительно впереди ставится нуль) или буквой, исключая букву З; год — двумя последними цифрами или одной последней цифрой года.

Второй ряд — ассортиментный знак — от одного до трех знаков (цифры или буквы); номер завода — от одного до трех знаков (цифры или буквы).

Третий ряд — смена — один знак; индекс рыбной промышленности — буква «Р».

При обозначении ассортиментного знака и номера завода одним или двумя знаками, перед ними оставляют свободное место для одного или двух знаков.

Например, маркировка на верхней крышке банки:

15 Б 85
137 157
1Р

15 Б 85 означает, что консервы изготовлены 15 февраля 1985 г.; 137— ассортиментный номер (шпроты в масле), 157— номер завода, 1Р — первая смена, предприятие рыбной промышленности.

При двухрядном шифре в первом ряду указывается номер смены цифрой, число, когда выработаны консервы,— двумя цифрами (до девятого числа включительно впереди ставится нуль), месяц двумя цифрами и год — двумя последними цифрами года; во втором ряду: буква Р (индекс рыбной промышленности), ассортиментный знак, который присужден данному виду консервов — цифры или буквы, номер завода — цифры или буквы.

Например, маркировка на верхней крышке:

203 07 88
Р 162 45

203 07 88 означает, что консервы изготовлены во вторую смену 3 июля 1988 г. на предприятии рыбной промышленности, ассортиментный номер консервов 162—«Ставрида океаническая бланшированная в масле», изготовитель — завод № 45.

На банках с осетровой икрой условные обозначения наносятся в два ряда.

Часто встречаются следующие ассортиментные знаки (номера).

Консервы натуральные в собственном соку: сельдь —014, скумбрия атлантическая — 579, ставрида океаническая — 596.

Консервы бланшированные в масле: сельдь тихоокеанская — М, скумбрия атлантическая —307, ставрида океаническая — 162, хек — 801.

К температурному режиму и сроку хранения консервов предъявляются определенные требования. Так, допустимы колебания температуры хранения консервов в томатном соусе и с другими кислыми

заливками —0—5°С; в собственном соку — 0—10°С; в масле —0—20°С.

При транспортировке и хранении консервов необходимо иметь в виду, что они замерзают при следующих минусовых температурах: натуральные от —1,2 до —2,7°С; в томатном соусе — от —1,8 до —2,9°С; в масле — от —3 до —6,5°С.

Предельные сроки хранения консервов со дня их изготовления установлены (мес):

натуральные лососевые	30
из сельди, в том числе и желе	6
из других рыб	12
в томатном соусе из океанических рыб (треска, сельдь, камбала дальневосточная)	6
другие консервы	12
консервы в масле из океанических рыб (треска, камбала, сельдевые)	12
шпроты, сардины и другие консервы	24

Пресервы

Пресервы — это рыбные продукты, консервированные поваренной солью или маринованные, уложенные в герметическую тару без стерилизации. В пресервы добавляют антисептики, обычно раствор бензойнокислого натрия. Для изготовления пресервов используют металлические и полиэтиленовые банки вместимостью от 350 до 5000 г. Пресервы содержат пряновкусовые вещества и являются готовым закусочным продуктом. После созревания пресервов вкусовые качества рыбы улучшаются. Содержание соли в мясе рыб в пресервах — 6—9%.

Пресервы условно разделяют на четыре группы в зависимости от способов предварительной подготовки рыбы и вида добавляемых компонентов: пресервы специального посола, пряного посола, в различных соусах, рыбные пасты.

Пресервы специального посола изготовляют из сельди атлантической и тихоокеанской, также из ставриды, скумбрии, мойвы жирной, салаки, кильки. Рыбу, уложенную в банки, засыпают посольной смесью или заливают рассолом. Посольную смесь готовят из поваренной соли № 1 или № 2—25%, № 3—75%, сахара и бензойнокислого натрия, доза которых определяется соответствующей рецептурой.

Пресервы пряного посола вырабатывают из разделанной, обезглавленной иваси, ставриды, скумбрии, сардинеллы, сардины, а также из мелких видов рыб (килька, сардина, салака, мойва). Рыбу, уложенную в банки, пересыпают смесью, в состав которой входят соль, сахар и пряности.

Для выпуска пресервов в различных соусах рыбу предварительно разделывают. Применяют различные виды соусов и заливок: маринадную заливку, состоящую из воды, соли, пряностей, сахара и уксуса; горчичный соус, состоящий из горчицы, соли, сахара, уксуса,

растительного масла, маринованного лука и моркови; лимонный соус, приготовленный из пряного отвара, сахара, лимонной кислоты; фруктово-ягодный соус, где используются яблочный, абрикосовый, виноградный, лимонный и другие соки.

Пасты рыбные вырабатывают из соленой и пряной кильки, сардины, сардинеллы, скумбрии и др., которые используют в виде тонкоизмельченной массы и добавляют компоненты по рецептуре (томат-паста, сахар-песок, сливочное масло, кислота лимонная, бензойнокислый натрий и др.).

Хранят пасты, как и другие пресервы, при температуре от 0 до —8°С.

При хранении необходимо знать отдельные **пороки консервов и пресервов.**

Бомбаж — это когда донышко и крышка металлической банки под давлением газов, образующихся в консервах, выгибается наружу. Иногда банка может даже разорваться. Бомбаж может быть микробиологический — результат действия газообразующих гнилостных бактерий, иначе говоря, стерилизация консервов была некачественной. В пресервах бомбаж происходит из-за нарушения режима их хранения. Такие консервы и пресервы не съедобны. Может быть и холодный бомбаж, что является следствием замораживания консервов.

Необходимо отличить бомбаж от *хлопуши* (ложный бомбаж). Если выпуклость консервов при нажиме исчезнет и банка принимает нормальное положение, то это хлопуша. Однако для уточнения качества таких консервов необходимо их вскрыть. Плохое качество жести и ее защитных покрытий может привести к коррозии банок (внутренней и наружной). Она, в свою очередь, приведет к порче консервов и пресервов.

Подтечность — подтекание жидкой части (или следов подтекания) содержимого консервных банок возникает вследствие их негерметичности. Обнаруженные при хранении подтечные консервы несъедобны.

При нарушении сроков хранения у консервов наступает старение, ухудшаются вкусовые качества, темнеет мясо, оно становится рыхлым.

Рыбные полуфабрикаты

Рыбные полуфабрикаты — это рыбные продукты, освобожденные от несъедобных частей, порционированные и выпускаемые в охлажденном и мороженом виде, они представляют собою филе, рыбный фарш и натуральную рыбу в виде тушек и кусков.

Рыбное филе — готовый продукт к кулинарной обработке, обычно выпускается в мороженом виде и наибольшим спросом пользуется у покупателей. Для производства рыбного филе нужны более крупные виды, рыб, уловы которых не растут, а снижаются. Приготовление филе из рыбы — трудоемкий процесс, а рыбная промышленность пока не располагает такими машинами. Эти факторы не позволяют уве-

личить производство рыбного филе, и поэтому оно редко поступает в продажу.

Рыбный фарш — в настоящее время наиболее ценный полуфабрикат, и производство его заметно растет. Технология приготовления рыбного фарша требует высокого уровня санитарии, механизации процессов. На его производство направляется только свежевыловленная рыба, отвечающая требованиям I сорта. Рыбу после мойки разрезают на куски размером 1 см (для обнажения внутренностей и более легкого последующего их удаления) и обрабатывают паром (100—105°С) в течение 0,5 с или горячей водой (90—100°С) в течение 1 с.

Кратковременная термическая обработка кусочков рыбы облегчает последующее удаление подкожного и мышечного жира, внутренностей, кожи, черной пленки и чешуи, а также способствует частичной свертываемости крови, повышению стойкости фарша против потемнения. Далее кусочки рыбы охлаждают в потоке воды, освобождая от кожи, внутренностей и сгустков крови. На всех стадиях технологического процесса температура фарша не превышает 7—10°С.

В настоящее время рыбная промышленность вырабатывает два вида фарша: «Фарш рыбный»— без промывки водой и «Особый фарш рыбный»— с промывкой водой. Для получения фарша разделанную и промытую рыбу пропускают через рыбный сепаратор, в котором ее мясо отделяется от кожи и костей, а затем подвергается грубому измельчению.

При производстве «Фарша рыбного» рабочие части сепаратора во избежание обводнения фарша водой не орошают. Полученное грубоизмельченное мясо немедленно подвергают тонкому измельчению через измельчительные установки.

При производстве «Особого фарша рыбного» во время грубого измельчения в сепараторе рыбное мясо смешивают с пресной водой и в виде пульпы подают на промывку водой температурой не выше 10°С. Промывают мясо рыбы два раза в баках из нержавеющей стали, снабженных мешалкой, путем непрерывного перемешивания в течение 10 мин. Промытое мясо отделяют от воды при помощи специальных водоотделительных установок и затем отжимают на шнековом прессе, центрифуге. Далее рыбное мясо направляют на тонкое измельчение. Содержание влаги в фарше не должно быть выше 84%

Перед замораживанием в фарш добавляют соль — 1,5% от массы фарша, сахар — 1%, лимоннокислый натрий —1%, натрийтриполифосфат —0,3%.

Фарш фасуют в полиэтиленовые пакеты с массой до 12 кг и замораживают при температуре не выше —30°С, а после замораживания температура в центре блока должна быть не выше —10°С.

На базах хранят промытый фарш в камерах при —20°С, срок хранения — до 10 мес, непромытый — до 2—3 мес.

В магазинах для фарша должны быть низкотемпературные шкафы, а в домашних условиях фарш хранят в морозильных камерах.

Фарш антарктического криля. Антарктический криль — неболь-

шои рачок, обитающий в водах Мирового океана, внешний вид его и свойства напоминают креветку. Фарш из антарктического криля — вкусный питательный продукт. Вырабатывается он на судах рыбной промышленности и в мороженом виде поступает в магазины. Его высокое качество гарантируется тщательностью обработки и быстрым охлаждением. Фарш содержит 80—82% влаги, 13—15%— белка, 1,5%— жира и 1,5—2%— минеральных веществ. Фарш криля содержит все жизненно важные макро- и микроэлементы, богат витаминами групп А и В.

Кулинарные изделия

Основные виды рыбных кулинарных изделий:

натуральные рыбные кулинарные изделия (жареная, отварная, заливная и печеная рыба);

кулинарные изделия из рыбного фарша (биточки, пудинги, котлеты, фрикадельки, колбасы, сосиски, фаршированная рыба и т. д.);

замороженные кулинарные изделия (первые и вторые обеденные блюда, например уха и солянка, рыбные пельмени, рыбные палочки и др.);

рыбо-мучная кулинария (пирожки, пончики, расстегаи, беляши, соломка из рыбного теста и др.);

кулинарные изделия из соленой рыбы (масло селедочное, сельдь рубленая и др.);

пастообразные продукты из икры рыб и морепродуктов (масла икорное и креветочное и др.).

Для приготовления кулинарных изделий используют охлажденную, мороженую, слабосоленую рыбу, а также нерыбные продукты (кальмар, осьминог, креветки, криль, морская капуста и др.).

К натуральным кулинарным изделиям относятся:

Жареная рыба, поступающая в продажу в целом или разделанном виде, в виде кусков. Их употребляют в холодном виде или предварительно подогревают.

Печеная рыба пропекается в целом виде при температуре 110—170°С в течение 40—90 мин; содержание соли в мясе —2—4%.

Заливная рыба готовится из кусков и филе рыб, которые проваривают, заливают концентрированным бульоном, украшают ломтиками лимона, моркови, крутого яйца. При остывании бульон застывает в желе. Желе должно быть прозрачным. В продажу поступает порциями, реже развесная.

Отварная рыба приготовляется в основном из крупночастиковых и осетровых рыб. Филе и куски рыбы заворачивают в целлофан или пергамент и проваривают в продолжение 1—2 ч, после чего охлаждают и направляют в продажу.

Рулеты рыбные изготовляют из филе мясистых рыб, закладывая в рыбу пряности и соль, и отваривают так же, как отварную рыбу.

Ряд кулинарных изделий готовят из *рыбного фарша.*

Фаршированная рыба обычно из щуки, трески и другой рыбы в виде батонов. Готовят рыбный фарш с хлебом, маслом, луком, яйцом и пряностями по специальной рецептуре и наполняют им оболочку рыбы (кожу, снятую чулком). Отваривают и после охлаждения направляют в продажу.

Котлеты рыбные с добавлением пряностей, масла, лука, яиц и др. Путем перемешивания получают однородную массу и формуют котлеты, которые поступают в продажу в сыром или обжаренном виде. Содержание соли в котлетах —1,5—2%.

В настоящее время более широко стала выпускаться «рыба рубленая» и филе «пикантное», пользующиеся хорошим спросом населения.

Для выпуска «Рыбы рубленой» используют мороженую, соленую, пряную или холодного копчения ставриду, скумбрию, сардинеллу, сардину и сельдь. Рыба соленая, где массовая доля поваренной соли в пределах 6—10% пропускается через сепаратор. К полученному фаршу добавляют подготовленные измельченные компоненты: лук, яйца, хлеб пшеничный, сливочное масло, растительное масло, уксус, пряности по рецептуре. Вся смесь потом перемешивается в мешалке в течение 15—20 мин. Готовая продукция имеет приятный вкус и запах с легким ароматом лука и уксуса. Соленость не более 8%. Срок хранения и реализации готовой продукции при 0—8°С не более 24 ч с момента ее выпуска.

Филе «Пикантное» приготовляют из мороженой ставриды и скумбрии, или из филе этих рыб. Подготовленное филе солится сухим посолом с предварительной обвалкой в смеси, состоящей из соли, сахара или молотого черного перца. Просаливание и созревание филе проходит в течение 3—4 сут при 0—5°С.

Готовая продукция имеет приятный, свойственный созревшей рыбе аромат с запахом черного перца с массовой долей поваренной соли 4—6%. Срок хранения и реализации готовой продукции при 0—5°С не более 5 сут.

Производство вареных и полукопченых колбас, сосисок и ветчины из рыбного фарша налажено на Капчагайском рыбном предприятии и в объединении «Карагандарыба».

Для производства рыбных полукопченых колбас используется фарш минтая и ставриды с добавлением шпика свиного и свиного мяса. В отдельные виды рыбных колбас добавляют говядину и китовое мясо.

Для выпуска колбас используется как свежеприготовленный рыбный фарш из мороженой рыбы, так и мороженый фарш в блоках, которые перед использованием размораживают на воздухе при температуре не выше 25°С до температуры в толще блока до —3°С. К рыбному фаршу добавляют мясо с добавлением 2,2% поваренной соли. Для созревания массу выдерживают 18—24 ч при 4°С.

добавляют также шпик, его сперва зачищают от возможных загрязнений, снимают кожу и нарезают кубиками (с размером граней

не более 6 мм), или измельчают на волчке (с диаметром отверстий не более 3 мм). Посол шпика производят за сутки до его измельчения.

Для приготовления полукопченых колбас используют сухое молоко, крахмал, яйца, муку, сахар, чеснок, специи, глютаминат натрия, фосфорнокислый двухзамещенный натрий (фосфат) и другие, дозировка которых определяется соответствующей рецептурой. Сухое молоко, крахмал картофельный и муку применяют в сухом виде без предварительной подготовки. Куриные свежие яйца, желтки, сахар-песок, соль подготовляют в соответствии с требованиями санитарных правил. Чеснок свежий очищают, моют и измельчают на волчке с диаметром отверстий в решетке 2—3 мм, или берут специальную чесночную пасту. Фосфаты и специи используются в сухом виде. Мускатный орех, перец черный и душистый, кориандр предварительно измельчают.

Оболочки для колбас «Белкозин» и другие белковые оболочки перед использованием нарезают и замачивают в воде (15—20°С) в течение 15 мин до полного размягчения. Конец оболочки обвязывают шпагатом.

При составлении колбасной массы к рыбному фаршу добавляют предусмотренные рецептурой компоненты, которые последовательно перемешивают в течение 3—5 мин до равномерного распределения по всей массе. Перемешивание осуществляется на куттере.

Последовательность внесения в фарш компонентов установлена в следующем порядке: раствор нитрита натрия, фосфат, смесь измельченных специй, соль, сахар, связующие добавки — крахмал, казеинат натрия, сухое молоко и другое, яйца, шпик.

Здесь приводятся рецептуры приготовления двух полукопченых рыбных колбас (табл. 5).

Набивают оболочки колбасной массы шприцеванием на вакуумном шприце или другим набивочным аппаратом плотно без пустот.

Коптят по технологии холодного копчения.

В состав полукопченой колбасы «Дальневосточная» входят фарш минтая — 70%, шпик свиной — 25%, кровь — 2%, специи, соль — 3%.

Отдельные виды рыбных колбас выпускают по технологии горячего копчения рыбы.

Все виды колбас после копчения охлаждают при температуре не выше 18°С. Полукопченые рыбные колбасы упаковывают в ящики дощатые, полимерные, алюминиевые или из гофротары емкостью не более 10 кг. Срок хранения таких колбас при 0—8°С не более 8 сут с момента их выработки.

Вареные рыбные колбасы изготовляют по нескольким рецептурам. В основном их приготовляют из рыбного фарша (73,5%) с добавлением шпика (12%), крахмала (8,5%), яйца (5%), соли (1,9%), фосфатов (0,3%), сахара (0,5%), перца черного и душистого (по 0,7%), чеснока (0,25%) и воды (20%). После формования их только проваривают. Формование колбасных изделий включает такие технологические процессы, как подготовка колбасной оболоч-

5. Рецептура полукопченых рыбных колбас, г на 1 кг готовой продукции

Компоненты	«Тунцовая»	«Кронверкская»	«Нейшлотская»
Фарш рыбный	908	870	817
Фарш рыбный мороженый	—	—	120,2
Шпик свиной	171	228	180
Крахмал картофельный	28	13	—
Молоко сухое	—	32	32
Казеинат натрия	36	—	—
Желтки яичные	—	—	80
Яйцо куриное свежее	71	102	—
Сахар-песок	9	4	3
Соль помола № 1	18	15	12
Перец душистый	0,4	0,6	0,5
Перец черный	—	1	0,8
Кориандр	0,5	—	—
Орех мускатный	—	0,6	0,5
Чеснок свежий	—	2,5	2
Натрий фосфорнокислый	0,25	0,3	—
Глютаминат натрия	1,7	—	—
Кислота лимонная	—	1	1
Нитрит натрия	0,05	—	—

Примечание. 50 % соли используется для посола шпика.

ки, шприцевание оболочки колбасным фаршем, вязка колбасных изделий и навешивание колбасных батонов на палки и рамы.

В колбасном производстве используют обработанные натуральные оболочки из кишечного сырья от всех видов убойных животных и искусственные оболочки, изготовленные из белкового и растительного сырья и полимерных материалов. Натуральные оболочки бывают соленые и сухие, изготовленные из кишечника крупного и мелкого рогатого скота и свиней. Искусственные оболочки бывают целлюлозные (целлофановые, вискозные, волокнистые); белковые (крутизиновые, натуриновые, эластиновые), оболочки из синтетических полимерных материалов (полиэтиленовые, сарановые, перфолевые); съедобные альгинатные оболочки; бумажные (на бумажной основе с пропиткой или из пергаментной бумаги).

Рыбные сосиски приготовляют по технологии, схожей с выпуском рыбных колбас по

6. Рецептура рыбных сосисок, г на 1 кг

Компоненты	Масса компонента, г
Филе рыбное без кожи	810
или фарш	802
Лук измельченный	17
Чеснок измельченный	0,7
Крахмал картофельный	22
Масло подсолнечное рафинированное, или нерафинированное высшего сорта	44
Масло сливочное	44
Соль «Экстра»	20
Перец черный молотый	1
Вода	100

нескольким рецептурам. Так, на Мурманском рыбокомбинате сосиски рыбные мороженые выпускают по следующей рецептуре (табл. 6).

Один из видов сосисок выпускается с добавлением к рыбному фаршу шпика по следующей рецептуре (%): рыбный фарш —71, шпик —15, крахмал —5, яйцо —6, сухое молоко —3, соль —2, фосфат —0,3, сахар —0,1, перец черный —0,12, перец душистый —0,07, мускатный орех —0,03, чеснок —0,2 и вода —20.

В качестве оболочек для сосисок используют тонкие, диаметром не более 20 мм, соленые обработанные кишки (овечьи или козьи). Соленые кишки тщательно промывают в чистой проточной воде, после чего замачивают в воде с температурой 30—35°С в течение 2 ч. После отмочки кишки разматывают и с внутренней стороны их промывают теплой водой. Они должны быть прочными, бех механических повреждений. Оболочка заполняется приготовленным по рецептуре сосисочными фаршем плотно, без пустот. Заполненную фаршем оболочку разделяют на батоны, перекручивая ее 5—6 раз через каждые 9—12 см. Концы оболочек перевязывают шпагатом.

Сосиски упаковывают в полимерные пакеты или в пачки из картона вместимостью не более 0,5 кг, а далее направляют на замораживание. Замороженные сосиски в пакетах убирают в тару емкостью не более 20 кг. Срок хранения таких сосисок при —18°С не более 30 сут со дня выработки, а при —12°С — не более 20 сут.

Крабовые палочки. Для их производства используют фарш тресковых рыб, крахмал, белки яиц, соль, экстракт натурального крабового мяса. У них приятный сладковатый вкус, характерный аромат, привлекательный белый цвет натурального крабового мяса, покрытого красивой красно-розовой кожицей. Их перевозят в рефрижераторах.

Ветчина приготовляется из фарша ставриды и минтая (97%) с добавлением специи и соли (3%), все тщательно перемешивается, набивается в оболочку. Затем обрабатывают в камерах горячего копчения.

Студень рыбный готовят из голов осетровых рыб, филе трески и других рыб. Хорошо разварившееся мясо рыбы освобождают от костей, вторично проваривают в бульоне с добавлением лука, пряностей и соли, раствора желатина, затем разливают в противни и охлаждают.

К рыбо-мучным кулинарным изделиям относятся пироги, пирожки, кулебяки, расстегаи и др.

Пирожки бывают жареные и печеные. Начинка из фарша рыбы составляет 25—35% веса пирога, в фарш добавляют крупу, овощи. Ряд кулинарных изделий выпускают в мороженом виде.

Замороженные рыбные пельмени — полуфабрикат, из которого быстро и легко приготовляют вкусные блюда, пользуются спросом. Начиняют пельмени свежим фаршем, приготовленным из трески, хека, минтая и других океанических рыб. Для повышения вкусовых качеств в рыбный фарш добавляют фарш креветочный и фарш кальмара, а также мясо криля, пасты «Океан» и др. Чеснок, репчатый лук, сливочное и растительное масло, яйцо, соль и специи придают

пельменям особый вкус и аромат. Все компоненты для начинки пельменей строго по рецептуре загружают в фаршемешалку и тщательно перемешивают. Затем ее дополнительно измельчают на куттере. Тесто для пельменей приготовляют из лучших сортов муки с добавлением воды, соли, яйца, сахара в тестомесильной машине. Температура готового теста —26—28°С. Оно не должно прилипать к рукам.

Формуют пельмени на пельменном автомате, по мере готовности их замораживают при температуре не выше —18°С (еще лучше в скороморозильных аппаратах при —35°С). Замороженные рыбные пельмени упаковывают в картонные или полиэтиленовые пакеты по 350—500 г.

Пакеты красочно оформлены, и на каждом из них указаны способы их использования в домашних условиях или на предприятиях общественного питания. Хранение замороженных пельменей при —18°С допускается до 40 сут. В домашних условиях их хранят в морозильной камере домашнего холодильника.

Перед употреблением замороженные пельмени опускают в предварительно подсоленную кипящую воду на 7—10 мин. При подаче на стол пельмени поливают растопленным сливочным маслом. Отдельно подают сметану, уксус, майонез. Освоен также выпуск жареных пельменей. Перед употреблением их разогревают на сковороде или в духовом шкафу.

Сухие рыбные супы. Московский экспериментальный завод рыбных концентратов выпускает несколько видов сухих рыбных супов; рыбный суп-пюре, рыбный любительский, рыбный пюре полевой, рыбный крестьянский, рыбный летний, пюре рыбный с овощами, рыбный с вермишелью, рыбный домашний, рыбный пикантный и др.

Для рыбных супов используют фарш рыбный (предварительно высушенный и превращенный в порошок и крупу) и большое количество разнообразных продуктов и специй — жир, лук репчатый, муку, крахмал, крупу манную, молоко сухое, картофельные хлопья, морковь, чеснок, зелень, сахар, глютаминат натрия, фенхель, лимонную кислоту, специи и др., которые придают супу приятный вкус, цвет и аромат. Подготовленные компоненты и измельченные специи в определенных дозах перемешивают, потом расфасовывают на автоматических линиях в герметичные многослойные пакеты из полиэтилена, бумаги и фольги. Срок хранения сухих рыбных супов в прохладном помещении до 12 мес. Нетто рыбных супов от 68,5 до 106 г в одном пакете в зависимости от вида.

При приготовлении блюд все содержимое пакета разводят в одном литре (пять стаканов) холодной воды. Добавляют суп в воду постепенно, тщательно перемешивая, доведя до кипения, и варят в течение 10—15 мин. В конце варки можно добавить в суп 0,2 л молока, которое дает супу более нежный вкус. Содержимое одного пакета дает 3—4 порции супа.

Кулинарные изделия из соленой рыбы готовят прежде всего из сельдевых рыб. Лучшие из них — сельдь рубленая и пасты.

Сельдь рубленую из созревшей малосольной сельди измельчают, смешивают с хлебом, набором пряностей, луком, маслом сливочным и растительным, яйцами; в результате получается высококалорийный закусочный продукт. Содержание соли в нем должно быть не выше 8%. Хранить ее можно в домашних холодильниках не более 24—48 ч.

Пасты из сельдевых рыб приготовляют из созревшей сельди, кильки, салаки простого и пряного посола. Филе рыбы тонко растирают до однородной консистенции и смешивают со сливочным маслом, сахаром, уксусом и набором пряностей. Паста отличается пикантным вкусом и ароматом. Соли в ней содержится 7—10%. Расфасовывают пасту в стеклянные банки и тюбики. Пасты относительно стойки, так как содержат антисептики, поэтому тюбики с пастой можно сохранять в холодильнике при температуре около 0°С до 5—6 сут.

Селедочное масло вырабатывают из сельдяного фарша тонкого измельчения, путем перемешивания со сливочным маслом в фаршемешалке. Упаковывают масло селедочное в тубы, формы из полистирола, пакеты из фольги.

Новые виды рыбных продуктов

Заметный рост удельного веса в мировом улове мелких и малоценных видов рыб и растущий спрос на белки животного происхождения заставили искать новые пути переработки таких рыб для получения от них полноценных пищевых продуктов. Одним из перспективных видов рыбной продукции являются рыбные белковые препараты, которые представляют собой сухие серо-белые пористые продукты без вкуса и запаха, содержащие до 80—90% белка (сбалансированного по аминокислотному составу). При замачивании в воде масса продукта увеличивается в 4 раза. Применяют их в качестве пищевой добавки в мясные, рыбные и мучные изделия. В качестве заменителей говяжьего мяса в бифштексах их используют до 70%, в сосисках — до 40%.

Рыбные белковые концентраты (РБК). Из них наибольший интерес представляют функциональные и структурированные рыбные белковые концентраты, приобретающие при определенной обработке структуру говяжьего мяса. Их получают из рыбы-сырца экстракцией органическими растворителями (изопропиловый спирт или смесь его с дихлорэтаном). Для этого из малоценной рыбы и отходов от разделки получают, применяя органические растворители, липидно-белковый комплекс, который после сушки под вакуумом превращается в сухой белый порошок без вкуса и запаха, который может храниться длительное время, не теряя качества. Выход концентрата к массе сырья —17—18%.

Белковый концентрат имеет высокую питательную ценность, его можно употреблять в пищу в чистом виде и в сочетании с другими

продуктами, в особенности для обогащения растительных продуктов животным белком.

Кроме того, рыбный белковый концентрат используется для получения белковых изолятов, обладающих еще более биологически полноценными свойствами, которые во многих отраслях пищевой промышленности (хлебопекарной, кондитерской и др.) могут заменить яичный белок.

Белковые изоляты из рыбы и морепродуктов получают в четыре основные стадии: растворение белка в водной среде с определенным значением pH; удаление нерастворимого осадка (кости, чешуи и т. д.); выделение белка из раствора в виде творожистого сгустка путем изменения pH среды или другим способом; очистка и высушивание белковой фракции.

Белки экстрагируют растворами гидроокисей натрия или соляной кислотой, а также с помощью ферментных препаратов, а затем осаждают их из растворов. Экстрагируют липиды изопропанолом, сушат сублимацией. Выход изолированных белков зависит от содержания их в исходном сырье, а также от способа получения; при щелочном методе получают белков от 7,8 до 10% к массе сырья.

Сухие препараты белков, выделенных из рыб, представляют собой однородный порошок, не имеющий запаха и вкуса. Цвет его зависит от вида сырья и способа получения и изменяется от светло-желтого до серого при щелочном и кислотном способах экстракции белка и от светло-коричневого до темно-серого при ферментации. Белковые изоляты — биологически полноценные вещества, содержат все незаменимые аминокислоты, используются для приготовления сбалансированных по аминокислотному составу продуктов.

Пищевые гидролизаты получают гидролизом белковых веществ мелкой рыбы при повышенной температуре под воздействием собственных ферментов и ферментных препаратов. Гидролизат, полученный таким способом, может использоваться для выработки рыбных белковых концентратов.

Производство пищевых гидролизатов по этой технологии включает следующие процессы: мойка и измельчение сырья; ферментирование фарша с последующим полным обезжириванием гидролизата на сепараторах.

Мелкую рыбу (килька, мойва, сайка и др.) моют пресной водой и измельчают. Основной технологический процесс — ферментирование фарша проводят без добавления или с добавлением пищевых консервантов в зависимости от температурного режима.

Производство пищевого гидролизата без добавления консервантов осуществляется непосредственно на добывающем судне, где кильку (фарш) ферментируют при 65—68°С в течение 10—12 ч. Полученный таким путем гидролизат имеет приятный аромат (типа хлебного, грибного), не нуждается в дезодорации и может быть приготовлен в пастеризованном виде. Однако при таком способе для пищевых целей используют только 60% белка, содержащегося в сырье. При производстве гидролизатов консервантом служит 20—25%-ный раст-

вор хлористого натрия (3% к массе фарша), при этом гидролизат в сухом виде содержит около 25—30% соли. Он применяется в качестве добавки (2—3%) при производстве хлебобулочных изделий. Соленые гидролизаты в упаренном виде удобны для хранения на судах.

При использовании в качестве консерванта этилового спирта гидролизат нуждается в нейтрализации и пропаривается свежим паром для устранения рыбного запаха (дезодорация). Такой гидролизат затем высушивается до содержания влаги не более 5%.

Высушенный гидролизат подвергают помолу, просеивают и упаковывают в мешки с полиэтиленовыми вкладышами вместимостью не более 20 кг.

Хранят сухие пищевые гидролизаты при температуре окружающего воздуха и относительной влажности не выше 80%.

Бульонный концентрат приготовляют из белкового пищевого гидролизата с добавлением сахара, соли, говяжьего жира, ароматизированного зеленью петрушки, сельдерея, укропа в виде таблеток массой 4 г. Чтобы приготовить бульон, достаточно таблетку концентрата растворить в кипящей воде (200 мл). Бульон получается золотисто-коричневого цвета с приятным мясо-грибным вкусом. Бульонный концентрат используется для улучшения вкусовых качеств первых обеденных блюд — супов и ухи.

Структурированные рыбные белки. Это такой продукт, который изготовляется из съедобных белков и характеризуется наличием структурной целостности и определенной консистенцией.

Для создания продуктов с волокнистой структурой используют белковые волокна, полученные на основе животного белка и связующего продукта (желатин, крахмал, яичный белок и др.). Для получения структурированных белков животного происхождения используют белки, получаемые из малоценных рыб и отходов от разделки рыбы при производстве различной рыбной продукции. Рыбные белки хорошо сбалансированы по аминокислотному составу и являются богатым источником таких незаменимых аминокислот, как лизин, метионин и треонин.

При производстве структурированных белковых продуктов сперва создают белковую массу в виде творожистого сгустка и далее получают белковые волокна. Белковые волокна тщательно смешивают с наполнителем (связующим веществом), специями, ароматизаторами, красителями. После этого массу нагревают для затвердевания связующего вещества, затем нарезают кусками определенной формы и упаковывают.

Структурированные продукты, имитирующие мясо, рыбу, говяжье и птичье мясо, ветчину выпускают и в мороженом виде, они выдерживают длительное хранение и транспортировку.

Советскими учеными под руководством академика А. Н. Несмеянова разработана и внедрена в производство технология приготовления искусственной зернистой осетровой икры.

Хранение рыбы, рыбной продукции и морепродуктов

Для хранения рыбы, рыбной продукции и морепродуктов в местах промысла имеются специальные рефрижераторные суда, имеющие холодильные камеры, а на береговых предприятиях — холодильники. Доставка продукции в районы потребления осуществляется рефрижераторными вагонами или рефрижераторными автомашинами.

В магазинах для приема и хранения рыбы, рыбной продукции и морепродуктов имеются холодильные шкафы, камеры и прилавки. Таким образом, вылов и обработка рыбы, хранение и транспортировка готовой продукции связаны с использованием искусственного холода.

Хранение рыбы, рыбной продукции и морепродуктов на холодильниках определено специальной инструкцией Министерства рыбного хозяйства СССР.

Рыба охлажденная поступает в бочках и ящиках с мелкодробленым льдом, она хранится в охлаждаемых камерах холодильников при температуре от —1° до +2°С. Срок хранения ее со дня поступления не более 3 сут.

Рыба и морепродукты мороженые подлежат хранению в холодильниках при температуре не выше —18° и относительной влажности воздуха в камере 90—95%. Срок хранения мороженой рыбы и морепродуктов в холодильниках, где температура выше —18°С, сокращается (табл. 7 и 8).

7. Сроки хранения отдельных видов мороженой рыбы и морепродуктов сухого искусственного и бесконтактного рассольного замораживания при температуре от —18°С до —20°С, считая со дня выработки продукции

Вид продукции	Срок хранения, мес
1	2
Карповые рыбы, судак, окунь речной, щука, сом, сиги	
глазурованные	8
неглазурованные	6
Тресковые рыбы, камбалы, морские окуни	
глазурованные	6
неглазурованные	4
Сельди атлантические и тихоокеанские глазурованные	4
Осетровые рыбы глазурованные	7
Лососевые глазурованные	7—8
Минтай неразделанный, глазурованный:	
нерестовый	8
отнерестившийся	5
Минтай обезглавленный и спинка (балычок) глазурованный	6
Хек глазурованный:	
неразделанный	6
разделанный	6

Окончание таблицы 7

1	2
Путассу всех видов	6
Килька каспийская	4
Ставрида неразделанная глазурованная	5
Ставрида разделанная глазурованная	4
Мойва, скумбрия атлантическая, сардина	4
Филе тресковых рыб и морского окуня глазурованные	5
Кальмар разделанный	6
Кальмар неразделанный	4
Фарш рыбный пищевой	
промытый («Особый»)	6
непромытый	3
Морепродукты	
а) сыромороженные	
креветки	6
криль	12
осьминог	10
кальмар разделанный	6
кальмар неразделанный	4
капуста морская	12
б) креветки варено-мороженые	6
паста «Океан»	12

Примечание. Срок хранения продукции в мелкой расфасовке уменьшается на 1 мес.

8. Рекомендуемый режим и возможные сроки хранения различных рыбных продуктов (считая со дня выработки продукции)

Вид продукции	Температура хранения, °С	Срок хранения, мес
1	2	3
Рыба слабо- и среднесоленая в бочках с тузлуком		
Сельдь и лососевые		
слабосоленые	от −4 до −8	6
Среднесоленые	от −4 до −8	8
Океанические рыбы		
слабосоленые	от −4 до −8	4
среднесоленые	от −4 до −8	6
Рыба слабо- и среднесоленая в ящиках		
сельдь	от −4 до −8	4
лососевые рыбы	от −4 до −8	3
Рыба и сельдь в бочках с тузлуком крепкосоленые	от −4 до −8	9
пряные и маринованные в бочках	от −2 до −8	4
Рыба и сельдь		
горячего копчения незамороженная	от +2 до −2	48
замороженная	от −18 до −20	1
холодного копчения	от 0 до −5	2

Окончание таблицы 8

1	2	3
Балычные изделия холодного копчения и вялены (пресные)	от +2 до −2	1,5
Рыба вяленая	от 0 до −4	4

Примечание.
1. Сроки и условия хранения икры осетровых и лососевых рыб в зависимости от вида и емкости тары, а также вида обработки указываются на таре.
2. Сроки хранения мороженой, солено-пряной, копчено-вяленой рыбы в расфасованном виде (в картонной, полимерной и других видах упаковок) устанавливаются отдельно.

Важное значение имеет контроль за хранением рыботоваров, соблюдение температурных условий и срока хранения.

Температуру воздуха в камерах хранения контролируют не менее 2 раз в сутки. Термометры или самопишущие приборы устанавливаются в центральных легкодоступных местах камеры на высоте 1,5—1,8 м от пола (табл. 9).

Относительную влажность воздуха в камерах хранения проверяют не реже одного раза в неделю с помощью психрометров (гидрометров и гигрографов). Результаты проводимых измерений темпера-

9. Температурный режим, сроки хранения и реализации кулинарных изделий из рыб и морепродуктов*

Продукция	Температура, ° С	Время, ч
1	2	3
Рыбные полуфабрикаты специальной разделки	От +4 до +8	36
Рыбный полуфабрикат в сухарях	То же	24
Рыбный полуфабрикат — шашлык	От −2 до +2	24
Рыба жареная	То же	48
Рыба печеная	То же	72
Рыба фаршированная	То же	48
Рыба горячего копчения	То же	72
Зельц рыбацкий	То же	12
Колбасы и сосиски рыбные	То же	48
Сельдь с овощами в томате (закусочная)	То же	72
Студень рыбный, рыба заливная	То же	12
Сельдь рубленая	То же	24
Масло селедочное	То же	24
Паста «Океан»	От −1 до −3	72
Мясо креветки	То же	72
Бутерброд с рыбой	От +4 до +8	3
Пирожки жареные, печеные, кулебяки расстегаи с рыбой	Не выше 20	6

* Выписка из санитарных правил, утвержденных для особо скоропортящихся продуктов Министерством здравоохранения СССР

туры и относительной влажности воздуха в камерах хранения записываются в специальном контрольном журнале.

Качество рыботоваров проверяют: мороженой рыбы (включая рыбное филе) и мороженых морепродуктов не реже 1 раза в месяц; рыбы холодного копчения и вяленой, балычных изделий — не реже 2 раз в месяц; прочих видов продукции — 1—2 раза в месяц. Проверку проводят технологи и товароведы. При необходимости проводится лабораторный анализ. Результаты проверки заносятся в специальный журнал по качеству продукции.

Предприятие (холодильник, база и др.) обеспечивает реализацию рыботоваров до истечения срока их хранения. Приказом по предприятию назначается ответственное лицо по контролю за сроком хранения и качеству рыботоваров.

Для правильного хранения отдельных видов рыбных продуктов в домашних условиях рекомендуется следующее.

Живую рыбу, купленную в магазине, необходимо сразу же обработать для приготовления пищи. Содержать ее в живом виде в воде очень хлопотно, и не в каждой семье для этого имеются условия. Так, для всех видов живой рыбы нужна проточность воды, температура воды должна быть ниже 16°С, наличие растворенного в воде кислорода (не менее 4 мл на 1 л воды), отсутствие хлора в воде и др. Поэтому большинство видов рыб, кроме карпа и сазана, при домашнем содержании в воде быстро погибают. А «уснувшая» рыба быстро портится.

Охлажденную рыбу также следует без задержки использовать для приготовления пищи.

Живую и охлажденную рыбу при необходимости хранения сперва разделывают и после этого допускается кратковременное хранение в домашнем холодильнике при температуре не выше —2°С не более 36 ч.

При необходимости длительного хранения рыбу возможно замораживать в бытовом (домашнем) морозильнике при режиме —25°С, далее ее хранят при режиме —18°С.

Мороженую рыбу, мороженые полуфабрикаты и фарш хранят только в морозильнике при режиме хранения —18°С.

Копченую и вяленую рыбу, а также балычные изделия хранят в холодильнике (не выше 0—2°С) в ненарезанном виде не более 5—7 сут, а в нарезанном — не более 3 сут. Чем жирнее рыбные продукты, тем короче срок их хранения.

Рыбу горячего копчения после покупки хранят в холодильнике не более 3 сут. Допускается замораживание рыбы горячего копчения в морозильнике, что позволяет хранить ее длительное время — 2—3 нед. Соленую рыбу хранят в холодильнике до 5—7 сут.

Сроки хранения рыбных продуктов в домашнем холодильнике (продолжительность в часах):

Рыбный фарш	6
Рыбные котлеты	12
Котлеты жареные	До 24
Полуфабрикаты непанированные	36
Полуфабрикаты панированные	24
Студень и заливное из рыбы	12
Жареная рыба	36
Сельдь рубленая	12
Рыба горячего копчения	72

Рыбные консервы желательно хранить в холодильнике при температуре от —1°С до 5°С. При этом консервы в масле и натуральные можно хранить до 1 года, а консервы в томате не более 6 мес. При комнатной температуре (20°С) хранить консервы длительное время нельзя.

Пресервы необходимо хранить в холодильнике при температуре не выше —4°С сроком не более одного месяца.

Все виды рыбных продуктов необходимо хранить (в холодильнике и морозильнике) в упаковке (полиэтиленовые пакеты, банки, алюминиевая фольга, упаковочная бумага и др.).

Можно хранить рыбный бульон в течение нескольких дней. Для этого необходимо соблюдать следующие условия: тщательно снять с поверхности бульона жир; бульон процедить; удалив рыбу, кости и коренья; остудить его, держа посуду с бульоном без крышки, и поставить в прохладное место; хранить бульон в глиняной или фарфоровой посуде (в алюминиевой кастрюле нельзя); через 1—2 сут бульон прокипятить и перелить в чистую посуду.

Глава 3.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Задача кулинарной обработки рыбы не ограничивается только приготовлением вкусного и аппетитного блюда. Необходимо также сохранить в готовом изделии ценные пищевые качества, которые содержатся в рыбе, и по возможности увеличить его питательные достоинства, придав ему отличный вкус.

До приготовления блюд рыба проходит подготовку по системе так называемой «три П»: подчистить, подкислить и посолить.

Сначала ее следует очистить от чешуи в направлении от хвоста к голове. Если чешуя плохо отделяется, то рекомендуется подержать рыбу кратковременно в горячей воде. Затем ее нужно разрезать по брюху от головы до хвоста, удалить внутренности и черную пленку (при наличии), отрезать плавники (легче ножницами), быстро и тщательно промыть в холодной воде.

Подкисляя, следует сбрызнуть рыбу уксусом или лимонным соком, положить в закрытую посуду, держать в холодильнике. Это делает мясо рыбы твердым и белым, запах приятным. Если рыбу готовят целиком, нужно сбрызнуть уксусом или лимонным соком и брюшную полость.

Солят рыбу непосредственно перед приготовлением. Если рыбу оставить долго в подсоленном виде, то выделится сок из филе, мясо станет сухим.

Соленую рыбу перед приготовлением блюд вымачивают в зависимости от степени солености в холодной воде.

В настоящее время разработаны и освоены сотни видов рецептов по приготовлению блюд из рыб и морепродуктов. К ним относятся различные виды варки, жаренья, припускания, тушения, запеканья и др., которые совместно с различными гарнирами, соусами, специями дают рыбе новые качества — остроту, нежность и мягкость. Как уже отмечалось, по содержанию и составу белковых веществ рыба относится к продуктам высоких пищевых качеств и не уступает в этом отношении мясу наземных животных. Суточную потребность человека в полноценных белках обеспечивают 350—450 г рыбы.

Мясо рыбы имеет преимущество: если говядина и другие виды мяса теряют при варке до 40% веса, при жарении —37%, мясо рыбы — в обоих случаях теряет от 18 до 20%. Однако при длительной варке, особенно при бурном кипении жидкости, жиры рыбы частично эмульгируются, поэтому рекомендуется варить рыбные бульоны только до готовности, не переваривая рыбу, не допуская кипения, периодически удалять с поверхности отвара всплывающий жир.

Потеря массы (веса) вызывается в основном потерей воды, со-

держащейся в сыром мясе или рыбе. Существенно то, что эта вода содержит ценные растворимые вещества, которые вместе удерживают сильно разбухшие белки. При нагревании белки рыбы претерпевают сложные химические изменения. Под влиянием нагрева белки свертываются и как бы выпрессовывают из тканей в окружающую среду вместе с водой растворимые экстрактивные, минеральные и некоторые другие вещества, которые при варке переходят в отвары-бульоны. При жареньи они в значительно больших количествах сохраняются в обжариваемом продукте.

Режим нагрева и варки играет значительную роль для сохранения ценных растворимых веществ.

Закладывание рыбы для варки в горячую воду, а затем после закипания уменьшение нагрева до 85—90°С (т. е. до температуры, при которой жидкость не кипит, а лишь едва заметно «вздрагивает») способствует бо́льшей сохранности растворимых веществ в отвариваемом продукте. Сохраняясь в продукте, они придают ему нежность, мягкость, сочность и привлекательный вкус. Однако в этом случае отвары получаются значительно беднее, так как в них меньше экстрактивных веществ. Такой способ используют преимущественно для приготовления из рыбы горячих или холодных отварных вторых блюд и закусок.

Для получения крепких, экстрактивных и ароматных рыбных бульонов применяют другой способ варки. Рыбу заливают холодной водой, доводят до кипения, а затем варят до готовности при слабом кипении. В этом случае отварная рыба становится плотнее, она менее сочна, зато отвары значительно вкуснее.

При жареньи рыбы больше сохраняются растворимые белки, экстрактивные и минеральные вещества, чем при их отваривании. Однако необходимо помнить, что когда подготовленную рыбу кладут на сильно разогретую с жиром сковороду, уменьшается переход растворимых веществ в окружающую среду, в результате чего обеспечивается лучший вкус и сочность готового продукта. Этот способ жаренья и рекомендуется.

В настоящей главе приведены **рецепты блюд из океанических рыб и морепродуктов** (минтай, путассу, хек, ставрида, иваси, сардина, сардинелла, рыбная мелочь, кальмар, морская капуста, мясо криля и др.).

Минтай — рыба дальневосточных морей. Как уже отмечалось, минтай относится к семейству тресковых. По вкусу он напоминает мясо трески, пикши, сайды и хека. Это — рыба нежирная, поэтому хороша для тех, кто нуждается в диетическом питании. Рекомендуется и для детского питания. Ценность мяса этой рыбы определяется также содержанием в нем большого количества белков и витаминов группы В (B_1, B_2, PP и B_{12}), оказывающих благотворное влияние на нервную систему человека.

В продажу минтай поступает в мороженых блоках — в неразделанном, обезглавленном видах, а также в виде специальной разделки — спинка (балычок).

При использовании минтая соблюдают определенные правила:

солят перед самым приготовлением, так как в противном случае значительно ухудшается его вкус;

отваривают рыбу в небольшом количестве кипящей воды в неглубокой посуде в течение 10 мин.

К блюдам из отварного минтая добавляют различные соусы;

лучшим гарниром к нему служат картофель и различные овощи в тушеном, жареном, запеченном и консервированном виде;

его вкус улучшают лавровый лист, черный перец и другие специи, а также зелень петрушки, сельдерея, укропа.

Ставрида — одна из основных промысловых рыб Атлантического океана, обитает в теплых и умеренных водах. Мясо ставриды отличается высоким содержанием белка. Ставрида содержит до 10% легкоусвояемых жиров, до 20% белка, витамины А и В, минеральные вещества — калий, натрий, железо, йод. Не теряет своих питательных свойств ставрида и в консервах, приготовленных с добавлением специй, пряностей, томатного соуса или растительного масла. Ставрида способствует улучшению обмена веществ, повышению общего жизненного тонуса.

Знатоки рыбных блюд высоко ценят вкусное темно-розовое мясо ставриды.

В домашних условиях из ставриды готовят разнообразные горячие и холодные блюда. Размораживают ее, не доводя до полного оттаивания, чтобы сохранить сочность мяса, в холодной, слегка подсоленной воде (1 чайная ложка на 1 л воды).

У ставриды мало костей, поэтому кулинары охотно готовят из нее уху и солянку, тушеные блюда и даже оладьи. Очень вкусна и питательна ставрида горячего копчения, которую в целях обеспечения хранения на некоторое время замораживают, а перед употреблением размораживают при температуре не выше 8°С, и, подогрев, используют как второе блюдо с тушеной капустой, омлетом и другими гарнирами.

Не менее хороши и консервы из ставриды. Несколько минут — и на вашем столе вкусное, сытное второе блюдо: ставрида в масле с горячим отварным картофелем.

Небольшое количество высококачественного растительного масла в консервах из ставриды позволяет полнее сохранить натуральный вкус рыбы. Добавление пряностей и специй придает ей приятный, возбуждающий аппетит, аромат.

Сардина длиной не более 20 см. Ее мясо содержит до 9% жира, до 21% белков. В основном из нее вырабатывают деликатесные консервы. Из свежемороженой сардины готовят те же блюда, что из сельди, салаки, кильки. Сардину также не рекомендуется перед обработкой полностью размораживать; солить надо перед самым приготовлением.

Путассу — небольшая рыба с прекрасными вкусовыми качествами. Сочное и очень нежное, оно содержит 17—19% белка и 0,3—1,7% жира, по своему вкусу напоминает треску и навагу. После вылова ее замораживают. Невысокая жирность и легкая усваиваемость позво-

ляет рекомендовать путассу для диетического питания и людям пожилого возраста. Витамины, содержащиеся в рыбе и ее печени, оказывают благоприятное воздействие на организм человека, способствуют правильному обмену веществ, замедляют процесс старения. При покупке неразделанной путассу необходимо использовать для пищи и ее печень.

Мелкая океаническая рыба III группы (ставрида, скумбрия, хек, карась, зубан и др.) по своим вкусовым качествам не уступает товарной рыбе. Доступная цена и питательная ценность мелкой рыбы позволяют каждой хозяйке разнообразить ассортимент; готовить такие же полноценные блюда, как и из товарной рыбы; ее можно жарить, солить. А уха и супы, приготовленные из карасевой, хековой, ставридной мелочи, по вкусу и аромату, пожалуй, превзойдут приготовленные из крупной рыбы.

Сельдь иваси издавна пользуется высоким спросом прежде всего любителей соленой рыбы. Из нее вырабатываются бочковая соленая и пряная продукция, пресервы специального баночного посола, закусочные консервы. Иваси в бочках — умеренно соленая рыба, пресервы — специального баночного посола — малосоленая, с добавкой сахара и других компонентов, которые придают рыбе более нежный вкус. Из иваси можно приготовить много разнообразных закусок и блюд.

Криль антарктический — небольшой рачок, обитающий в водах Мирового океана. Внешним видом и по свойствам своего мяса очень напоминает креветку и часто называется антарктической креветкой. Его фарш — вкусный питательный продукт, в мороженом виде поступает в магазины. Высокое качество гарантируется тщательностью обработки и быстрым охлаждением. Фарш креветки содержит 13—15% белка, 1,0—1,5% жира и 1,5—2,0% минеральных веществ.

Белки криля биологически полноценны, они не уступают белкам мяса, рыбы и других продуктов. Фарш криля содержит все жизненно важные макро- и микроэлементы. В нем присутствуют калий, натрий, кальций, магний, серебро, железо, титан, ванадий, никель, хром, молибден, цинк, фосфор, цирконий, галлий и другие элементы. Продукция из антарктической креветки (криля) повышает биологическую устойчивость организма, улучшает аппетит, регулирует обмен веществ.

Сладковатый вкус и приятный аромат мяса креветки позволяет рекомендовать данный продукт для широкого использования в домашних условиях. Много разнообразных блюд можно приготовить из него с майонезом, сыром, сливочным маслом. Использование фарша криля позволит значительно разнообразить ваше домашнее меню.

Кальмар — кладовая белков, его щупальца содержат 13—18% белка и 1,3—2,5% липидов, основных минеральных веществ, играющих важную роль в жизнедеятельности организма человека.

Щупальца кальмаров будут сочными и вкусными, если их правильно обработать и сварить. Их размораживают на воздухе при 18—20°С в течение 10—18 ч или в воде с температурой 15—20°С в течение 2,5—4 ч. Для удаления кожного покрова щупальца помещают

в горячую воду (соотношение воды и продукта 3:1) с температурой 60—70°С и интенсивно перемешивают в течение 3—5 мин. После обесшкуривания щупальца промывают в воде с температурой 13—15°С, дочищают остатки присосок и кожицы, дают стечь избытку влаги 10—15 мин. Тепловую обработку щупалец кальмара следует осуществлять варкой в подсоленной воде (20—30 г соли на 1 л воды; соотношение воды и продукта 2:1) 4—5 мин с момента закипания. Щупальца, панированные в муке, жарят во фритюре 3—5 мин.

При приготовлении холодных блюд и закусок (салатов и паштетов) оптимальным способом тепловой обработки является варка щупалец, пропущенных через мясорубку с диаметром отверстий 9—14 мм в собственном соку.

Молотые щупальца кладут на холодную греющую поверхность (сковороду, сотейник, кастрюлю), затем включают нагрев. Для ускорения процесса варки и выравнивания температурного слоя периодически перемешивают продукт до покрытия щупалец соком. Продолжительность тепловой обработки с момента загрузки составляет 15—20 мин (в том числе режим варки 4—5 мин).

Сок щупалец — прекрасный пищевой продукт, который можно использовать для приготовления супов, соусов, напитков, паст, паштетов.

Щупальца, сваренные в собственном соку, охлаждаются вместе с соком и хранятся в нем до приготовления кулинарной продукции.

В этой главе приведены различного вида рецепты приготовления рыб и других морепродуктов как на предприятиях общественного питания, так и в домашних условиях. Закладка продуктов указана в массе нетто в граммах.

Соусы

Соусы — важная составная часть рыбных блюд, они придают им своеобразный вкус и аромат, повышают калорийность и усвояемость. Правильный выбор соуса к рыбным блюдам — важнейшее условие аппетитной еды. При добавлении соуса значительно приглушается специфический запах океанической рыбы. Как правило, блюда из тощих рыб облагораживают соусы из масла, сметаны, сливок, яиц и других высококалорийных продуктов. К жирным рыбам нужны соусы с явно выраженным кисловатым вкусом, как бы смягчающим вкус жира, делающим его менее приторным. Такие соусы готовят с добавлением уксуса, лимонного сока. Соусы подают вместе с блюдом или отдельно.

Различают горячие (для горячих блюд) и холодные (для холодных блюд) соусы.

Жидкой основой для горячих соусов служат рыбные бульоны. Их приготовляют выпариванием, и чем крепче и наваристее бульон, тем вкуснее соус. Жидкой основой для горячих соусов кроме рыбных бульонов может быть молоко или сметана.

Почти во все горячие соусы для придания им необходимой консистенции и приятного мягкого вкуса добавляют пшеничную муку

высших сортов, которую подсушивают или обжаривают слегка на сливочном масле или жире так, чтобы она сохранила свой натуральный цвет (белая пассеровка). При сильном подсушивании или обжаривании мука приобретает коричневый оттенок (красная пассеровка).

В большинстве случаев используют белые соусы, добавляя муку белой пассеровки, такой мукой заправляют и рыбные бульоны, и молоко, и сметану.

Пассерование придает муке приятный ореховый привкус.

В состав многих соусов входят ароматические коренья и репчатый лук. Их предварительно пассеруют на жире, что обеспечивает более интенсивную ароматизацию соуса.

Кроме ароматических кореньев и лука добавляют томат-пюре или томат-пасту. Помимо приятного кисловатого вкуса, томатная приправа придает соусам привлекательную окраску. В течение 4—5 мин слегка обжаривают измельченные коренья и репчатый лук, затем добавляют томат-пюре, продолжают жаренье 3—5 мин, посыпают мукой и продолжают жарить, все время помешивая, еще 3—4 мин.

Для приготовления соусов широко применяют также уксус, виноградное сухое вино, лимонный сок, огуречный рассол. Они придают соусам не только подкисленный вкус, но и ароматизируют их.

К сожалению, ни уксус, ни лимонная кислота не заменят специфический вкус виноградного сухого вина.

Огуречный рассол перед употреблением процеживают и кипятят.

Соленый вкус воспринимается индивидуально, поэтому в рецептах соусов указывается: «соль по вкусу». По вкусу добавляется и молотый перец.

В качестве ароматической приправы используют и чеснок, предварительно растерев его до однородной массы.

Для отдельных соусов используют свежие грибы или используют грибные отвары. Отвары готовят только из сушеных белых грибов, так как остальные сушеные грибы придают отварам непривлекательный вид.

Рыбные соусы заправляют яйцами. Добавлять желтки нужно осторожно и внимательно, так как в кипящей жидкости они быстро сворачиваются. Их нельзя класть и в остывший соус, потому что он приобретает привкус сырого яйца. Сырым желтком заправляют соус, чтобы придать ему густоту.

Соус снимают с огня и при энергичном помешивании вводят в него желтки. Если соус после этой процедуры нужно подогреть, его не ставят на огонь, а помещают в сосуд с кипящей водой, на водяную баню. Вообще подогревать желтки выше 70°С рискованно.

Мягкий, нежный вкус соусам придает сливочное масло. Процесс заправки требует точности и внимания. Если опустить кусок масла в кипящую жидкость, то оно быстро тает и образует на поверхности слой жира, вкус его снижается. Поэтому перед добавлением в жидкость масло охлаждают, потом делят на кусочки, которые постепенно подкладывают в жидкость, размешивая до тех пор, пока не получится их соединение. В этом случае масляные шарики не всплывают на

поверхность. Заправляют соус сливочным маслом, сняв посуду с огня.

Молочные соусы готовят на основе молока с добавлением слегка обжаренной или подсушенной пшеничной муки (белая пассеровка). В зависимости от количества муки молочные соусы бывают разной консистенции. Молочный соус готовят так: горячую обжаренную на масле или подсушенную без жира муку доводят до получения однородной массы без комков.

Густой молочный соус используют преимущественно для добавления в рыбные начинки или фарши. Жидкие соусы применяют для запекания некоторых рыбных блюд.

Сметанные соусы также готовят с добавлением белой пассеровки. Муку тщательно перемешивают со сметаной до получения однородной массы без комков.

Яично-масляные соусы готовят на основе сливочного масла и сырых яичных желтков. Чтобы не допустить свертывания желтков, температуру держат не выше 70°С.

На основе яично-масляных приготовляют другие соусы с лимонным соком, томатом-пюре, взбитыми сливками и другими добавками. Масляные смеси, приготовленные из сливочного масла с измельченной зеленью петрушки или укропа, с томатом-пюре, горчицей, анчоусами и т. п., входят в рецептуру некоторых горячих блюд из рыбы, в особенности жареной, или в изделия из котлетной массы. Сливочное масло для этих кушаний заменяет соус, оно придает сочность готовому изделию и приятный вкус, его добавляют перед подачей блюда к столу.

Кроме соусов, для сдабривания холодных блюд и закусок применяют заправки (для сельдей и некоторых салатов), а также овощные маринады. Майонез, соус, хрен с уксусом подают к некоторым горячим блюдам отдельно в соуснике.

Необходимо иметь в виду, что соусы готовят перед их использованием.

Большую экономию времени и труда дают **готовые соусы.** В торговле имеются соусы, приготовленные пищевой промышленностью нашей страны и зарубежных стран, которые обладают высоким качеством по вкусу и пищевой ценности.

Соус «Майонез». Широко используется в современной рыбной кухне, представляет собой концентрированную смесь (эмульсию) рафинированного растительного масла, яичного желтка, сахара, горчицы, соли, уксуса и специй. Помимо того, что этот соус является высокопитательным продуктом, он способствует усвоению принимаемой вместе с ним пищи. Это — незаменимая приправа к рыбным салатам.

Соус «Любительский острый». Содержит алычу, яблочное пюре, гранатовый сок, томат-пасту, сахарный песок, соль, перец, гвоздику, корицу, имбирь, мускатный орех. Употребляют к жареному холодному и горячему мясу, рыбе, добавляют в горячие соусы.

Соус «Южный» содержит соевый соус, яблочное пюре, томат-пасту, сахар, печенку, растительное масло, чеснок, лук, изюм, перец, им-

бирь, гвоздику, корицу, виноградное сухое вино, мускатный орех, кардамон. Употребляют к жареному холодному и горячему мясу, рыбе, добавляют в горячие соусы, салатные заправки.

Соус «Восток» содержит гидролизат сои с примесью сахара, томат-пасту, яблочное пюре, чернослив, грушу, чеснок, уксус, лук, соль, печень говяжью, виноградное сухое вино, масло подсолнечное и пряности. Употребляют так же, как соус «Южный».

Соус «Московский» содержит соевый соус, томат-пасту, сахар, растительное масло, чеснок, лук, перец, кориандр. Употребляют так же, как соус «Южный».

Соус «Кубанский» приготовляют из свежих помидоров или томат-пюре с добавлением сахара, лука, чеснока и пряностей. Используют к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Соус «Ткемали» широко применяется в кавказской кухне, отличается своеобразным острым вкусом и ароматом. Приготовляют из отвара сушеных кислых слив с добавлением красного молотого перца, толченого чеснока, зелени, крахмала, соли и др.

Соус «Нашараби» приготовлен из уваренного гранатового сока, имеет кисло-сладкий вкус.

В продаже в настоящее время бывает соус «Кетчуп» болгарского производства, в состав входят томат, сахар, уксус, соль и специи. Покупателям знаком и соевый соус.

Соус «Белый основной»

Рыбный бульон 1100. Маргарин столовый 50. Мука пшеничная 50. Лук репчатый 40. Петрушка (корень) или сельдерей (корень) 30. Кислота лимонная 0,5. Маргарин столовый (масло сливочное) 50. Специи. Соль.

Горячую белую пассеровку разводят в несколько приемов горячим рыбным бульоном и вымешивают до получения однородной массы, затем доводят до кипения, кладут мелко нарезанные коренья и варят не более 30 мин, после чего процеживают, овощи протирают через дуршлаг или сито. Готовый соус доводят до кипения и кладут в него соль, специи, лавровый лист, перец горошком. Хранят соус на краю плиты не более 2 ч с момента приготовления.

Соус «Паровой»

Соус белый основной 1000. Лимон 1/4 шт. Или кислота лимонная 1. Виноградное вино 50. Маргарин (масло сливочное) 50. Специи. Соль.

В белый основной рыбный соус добавляют лимонный сок или кислоту лимонную, доводят до кипения, вливают виноградное сухое вино, ставят на край плиты. Затем соус заправляют маргарином (маслом сливочным).

Соус «Белое вино»

Соус белый основной 950. Виноградное сухое вино 100. Яйцо (желток) 45. Масло сливочное 75. Лимон 1/5 шт. или кислота лимонная 0,5 Специи, соль по вкусу.

В готовый белый соус вливают виноградное вино, затем охлаждают

до 65 —70 °С, непрерывно помешивая, добавляют сырые яичные желтки, проваренные на водяной бане с кусочками сливочного масла. Заправляют соус соком лимонным или кислотой лимонной, солью, специями, после чего процеживают.

Соус «Белый» с грибами и луком

Соус белый основной 800. Грибы белые свежие (шампиньоны) 60. Лук репчатый 250. Маргарин столовый 65. Мука пшеничная 40. Масло сливочное 10. Специи, соль по вкусу.

Репчатый лук мелко шинкуют и пассеруют, к нему добавляют мелко нарезанные вареные грибы и продолжают пассеровать еще 3—5 мин. В белый основной соус вводят пассерованные лук и грибы и проваривают смесь в течение 10—15 мин. Готовый соус охлаждают до 60—70°С, сдвинув на борт плиты, и заправляют маслом.

Соус «Рассол»

Соус белый основной 900. Рассол огуречный 150. Лимон 1/5 шт. или кислота лимония 0,5. Масло сливочное 75. Соль по вкусу. Специи.

В готовый основной белый соус добавляют прокипяченный и процеженный огуречный рассол и проваривают 5—10 мин, после чего вводят соль, кислоту лимонную (сок лимонный). Соус процеживают, не доводя до кипения и заправляют сливочным маслом.

Соус «Томатный»

Мука пшеничная 45. Маргарин столовый 45. Лук репчатый 20. Петрушка (корень) 10. Томат-пюре 250. Морковь 60. Бульон рыбный 900. Маргарин сливочный 15. Сахар 10. Кислота лимонная 10. Маргарин (масло сливочное) 30. Соль. Специи по вкусу.

Корень и томат-пюре пассеруют, вводят в белый основной соус и проваривают в течение 30 мин, за 5—10 мин до окончания варки добавляют соль, лимонную кислоту и молотый перец. Готовый соус процеживают, предварительно протерев овощи, и заправляют маргарином или маслом сливочным.

Соус «Томатный» с грибами

Соус томатный 700. Лук репчатый 150. Грибы белые (шампиньоны) 50. Маргарин столовый 20. Виноградное сухое вино 75. Чеснок 3. Маргарин (масло сливочное) 30. Специи. Соль.

В готовый томатный соус добавляют пассерованные лук, мелко нарезанные грибы и варят 10—15 мин. Перед окончанием варки кладут растертый с солью чеснок, вливают прокипяченное виноградное сухое вино и заправляют жиром.

Соус «Томатный» с овощами

Соус томатный 800. Лук репчатый 120. Морковь 150. Петрушка (корень) 40. Маргарин сливочный 70. Сухое вино белое 50. Специи. Соль по вкусу.

В готовый томатный соус кладут нарезанные мелкими кубиками и пассерованные петрушку, лук репчатый, морковь, добавляют перец горошком, лавровый лист и прова-

ривают 10—15 мин, затем вливают прокипяченное виноградное сухое вино, быстро доводят до кипения и заправляют жиром.

Соус «Сметанный»

Сметана 500. Масло сливочное 50. Мука пшеничная 50. Бульон 500.

Пшеничную муку слегка подсушивают, охлаждают до комнатной температуры, соединяют с маслом сливочным и тщательно размешивают до получения однородной консистенции. Полученную смесь, непрерывно помешивая, вводят в кипящую сметану, заправляют солью, молотым перцем и проваривают 3—5 мин, после чего процеживают.

Соус «Матросский»

Томатный соус 875. Лук-саженец 120. Шампиньоны 100. Сухое красное вино 75. Анчоусы (кильки) 50. Маргарин сливочный 15. Масло сливочное 30. Специи, соль по вкусу.

В готовый томатный соус кладут нарезанные соломкой пассерованные лук, шампиньоны, добавляют грибной бульон и проваривают 10—15 мин, затем добавляют сухое красное вино и заправляют маслом сливочным, смешанным с протертыми анчоусами и молотым красным перцем. Соус тщательно перемешивают.

Соус «Томатный» с грибами и овощами

Соус томатный 700. Лук репчатый 250. Грибы белые (шампиньоны) 50. Перец сладкий стручковый 75. Морковь 150. Петрушка 40. Сельдерей 2. Маргарин столовый 35. Эстрагон 5. Шпинат 10. Чеснок 3. Масло сливочное 30. Специи, соль по вкусу.

В готовый томатный соус кладут тонко нашинкованные пассерованные лук, морковь, петрушку, сельдерей, сладкий стручковый перец, грибы и варят 10—15 мин, за 5—10 мин до окончания варки вводят зелень эстрагона, шпинат, растертый с солью чеснок и заправляют соус жиром.

Соус «Сметанный» с луком

Соус сметанный 425. Лук репчатый 250. Масло сливочное 43. Соус «Южный» 30. Мука пшеничная 43. Бульон 425.

В готовый сметанный соус вводят пассерованный лук (белого цвета), соус «Южный», проваривают в течение 5—7 мин и тщательно размешивают.

Соус «Сметанный» с хреном

Соус сметанный 750. Хрен (корень) 250. Масло сливочное 15. Уксус 9%-ный 75. Специи. Соль по вкусу.

В готовый сметанный соус вводят слегка спассерованный натертый хрен, кладут перец горошком, лавровый лист, 9%-ный уксус, соль и проваривают в течение 5—10 мин.

Соус «Сметанный» с грибами

Соус сметанный 900. Лук репчатый 100. Грибы белые отварные (шам-

пиньоны) 60. Масло топленое 15. Специи. Соль по вкусу.

В готовый сметанный соус вводят пассерованные лук и грибы, проваривают 5—7 мин и добавляют молотый перец. Соус тщательно перемешивают.

Соус «Польский»

Масло сливочное 250. Яйца 160. Зелень петрушки 20. Кислота лимонная 2. Бульон рыбный 600. Мука пшеничная 35.

Масло сливочное растапливают, яйца варят вкрутую, охлаждают и мелко нарезают с зеленью петрушки. Подготовленные продукты вводят в готовый белый соус.

Соус «Голландский»

Масло сливочное 800. Яйца (желтки) 180. Вода 150. Лимон 2 шт.

В яичные желтки, нарезанные мелкими кусочками, вводят воду (2/3 нормы) и масло сливочное (1/3 нормы). Проваривают смесь на водяной бане до загустения, периодически помешивая.

Посуду с соусом ставят на край плиты, вливают растопленное сливочное масло и после полного соединения его с соусом заправляют лимонным соком и солью. Соус процеживают.

Соус «Томатно-луковый»

Масло растительное 150. Сахар-песок 50. Соль поваренная 6. Лавровый лист 0,4. Перец черный молотый 0,5. Уксусная кислота 80%-ная 3. Томат-паста 270. Лук репчатый измельченный 210. Вода 76.

Лук репчатый нашинковать ломтиками. В двутельный котел налить масло, довести до кипения, добавить лук и специи по рецептуре. Через 10—12 мин влить в котел томат-пасту, смешанную с водой, и тушить еще 8—10 мин (всего 20 мин). Соус охладить и добавить к нему уксусную кислоту.

Соус «Молочный» средней густоты для запекания

Молоко 500. Масло сливочное 110. Мука пшеничная 110. Сахар 10. Яйцо (желток) 30. Бульон 500.

Спассерованную до светло-кремового цвета пшеничную муку разводят горячим молоком и бульоном и варят 10—15 мин, затем вводят сахар, соль, хорошо размешивают и охлаждают до 65—70°С. В полученный соус добавляют сырые яичные желтки, смешанные с охлажденным кипяченым молоком.

Соус «Молочный» густой для фарширования

Молоко 750. Масло сливочное 130. Мука пшеничная 130. Бульон 15. Соль.

Спассерованную на масле пшеничную муку разводят, периодически помешивая, горячим молоком, затем добавляют соль и бульон.

Соус «Молочный» с луком

Соус молочный 850. Лук репчатый 200. Масло сливочное 20. Перец красный 0,5.

В готовый молочный соус кладут слегка спассерованный репчатый лук, проваривают 5—10 мин, заправляют солью, красным молотым перцем и протирают через сито.

Соусы к холодным блюдам и закускам готовят из смеси растительного масла с уксусом и различными добавками (желтками, горчицей, сахарным песком, корнишонами, хреном, специями, пряностями) а также сметаной. Холодные соусы готовят в керамической или эмалированной посуде. Алюминиевая посуда для этой цели непригодна.

Соус «Майонез»

Масло растительное 563. Яйца (желтки) 68. Горчица столовая 25. Сахар 20. Уксус 3%-ный 50. Бульон 250. Мука пшеничная 25.

Положить сырые желтки в посуду, добавить готовую разведенную горчицу, посолить, все перемешать и постепенно, непрерывно помешивая, вливать небольшими порциями растительное масло. Каждая новая порция масла вливается лишь после того, как ранее влитая порция уже полностью соединилась с желтками. Когда масло с желтками образует густую однородную массу, ее разводят уксусом (или лимонным соком) до густоты жидкой сметаны. Можно добавить в самом конце приготовления сметану (1/4 стакана) или мелко нарубленные корнишоны (5—6 шт.), или пюре из отварных и протертых через сито листьев шпината (2 ст. ложки) или томат-пюре. Соус «Майонез» готовят при отсутствии соуса промышленного производства.

Соус «Майонез» с корнишонами

Соус «Майонез» 750. Огурцы маринованные (корнишоны) 250. Соус «Южный» 40.

В готовый соус майонез добавляют мелко нарубленные корнишоны, смешанные с соусом «Южный».

Соус «Хрен с уксусом»

Хрен (корень) 300. Сметана $2^3/_4$ стакана. Сахар 20. Соль 20. Уксус 9%-ный 250. Вода 450.

Хрен очистить, промыть, натереть на терке. Затем положить в посуду, залить кипятком, закрыть крышкой и дать остыть. Воду слить, в холодный хрен добавить соль, сахарный песок, уксус. Хрен легко натереть, если его оставить на ночь в холодной воде. Натертый хрен не темнеет, если его сбрызнуть лимонным соком или уксусом и перемешать.

Соус «Горчичный»

Яйцо 2 шт. Масло растительное 2 ст. ложки. Горчица столовая 1 чайная ложка. Уксус 3—4 ст. ложки. Соль, сахар по вкусу.

Сварить вкрутую яйца, белки изрубить, а желтки тщательно растереть с горчицей, сахарным песком, солью; не прекращая растирания, добавить небольшими порциями растительное масло, развести уксусом, добавить рубленые яичные белки, размешать. Можно добавить 1 ст. ложку нарезанных каперсов. Соус горчичный подают к холодной отварной рыбе, рыбным натуральным консервам, сельди и винегрету.

Зеленое масло

Масло сливочное 850. Зелень петрушки 160. Лимон 1 шт. или лимонная кислота 2.

Масло сливочное разминают до получения однородной консистенции, смешивают с мелко нашинкованной зеленью петрушки и добавляют лимонный сок или разведенную водой лимонную кислоту. В зеленое масло можно добавить соус «Южный» и красный молотый перец. Полученную массу тщательно перемешивают и формируют из нее небольшие колбаски диаметром 2,5—3 см, массой не более 250 г. Хранят зеленое масло в холодильнике.

Заправка из помидоров с чесноком

Помидоры 1000. Чеснок 100. Соль по вкусу.

Выбрать крепкие помидоры, обдать их кипятком и снять с них кожицу. Затем пропустить помидоры через мясорубку, добавить мелко нарубленный чеснок и посолить. Такую заправку можно приготовить на зиму. Хранить в стеклянной посуде в холодильнике. В связи с тем, что при приготовлении рыбных блюд широко применяется томат-паста и томат-пюре, необходимо уметь их различать.

Соус «Томат-паста»

Протертая масса зрелых помидоров, уваренная в 6—8 раз и герметически упакованная в жестяные или стеклянные банки, в тюбики или расфасованная в бочки с добавлением соли. Содержание сухих веществ 30%, бывает и более концентрированная томат-паста с содержанием сухих веществ 35—40%. В томат-пасте с содержанием сухих веществ 30% в среднем имеется сахара 19%, органических кислот — 2,5%, витамина С — 60 мг%, каротина (провитамин А)—2 мг%. Томат-пасту необходимо хранить при температуре не выше 20°С, в закрытой посуде. При длительном хранении ее солят. В томат-пасте из бочек содержится 10% соли, при хранении солить дополнительно ее не надо.

Соус «Томат-пюре»

Протертая масса зрелых помидоров, уваренная в 2—3 раза; от томат-пасты отличается значительно меньшей концентрацией сухих веществ (12—20%). Томат-пюре содержит в среднем — сахара — 11,8%, органических кислот — 1,8%, витамина С —26 мг%, каротина 1,8 мг%. Томат-пюре можно приготовить и в домашних условиях из рассортированных зрелых помидоров.

Гарниры

Гарниры значительно разнообразят рыбные блюда, повышают их калорийность и улучшают их вкус. Гарниры позволяют красиво оформить блюда.

Овощные гарниры имеют первостепенное значение для рыбных блюд и закусок, так как они снабжают организм веществами, необходимыми для его жизнедеятельности — углеводами, органическими кислотами, минеральными солями, ароматическими веществами. Они в то же время способствуют более полному и легкому усвоению белков и жиров, содержащихся в мясе и рыбе.

Из овощей можно приготовить множество гарниров, как простых и несложных, так и самых тонких и изысканных.

Для приготовления гарниров используют картофель, морковь, свеклу, зеленый салат, лук репчатый, лук-порей, корни и зелень петрушки и сельдерея, цветную и белокочанную капусту, огурцы и помидоры, сладкий стручковый перец, баклажаны, кабачки, щавель, шпинат, зеленый горошек, хрен, маслины и другие овощи. Их подают с сыром, в отварном и жареном видах.

Чтобы сохранить качество, овощи рекомендуется хранить при 2—3°С.

Особенно полезна белокочанная капуста, в ее состав входят витамин С (в виде аскорбиновой кислоты), незаменимые аминокислоты — триптофан, метилметионин, лизин, тирозин, много минеральных солей и другие полезные человеческому организму вещества. Очень низкая калорийность капусты —30 кал на 100 г продукта в сочетании с богатым набором витаминов и биологически ценных веществ позволяет использовать ее как гарнир к рыбным блюдам в питании людей с избыточным весом, ожирением, атеросклерозом. Капуста преимущественно используется в тушеном виде, как свежая, так и квашеная.

Очень полезны для гарниров к рыбным блюдам цветная капуста, морковь, свекла, баклажаны, кабачки и помидоры.

Для рыбных салатов в виде гарнира используют свежие помидоры, огурцы, морковь, патиссоны и редис.

Особое место среди всех продуктов, используемых для гарниров к рыбным кушаньям, занимает картофель, вкусовые качества которого хорошо сочетаются с вкусовыми особенностями многих рыбных продуктов. Картофель содержит витамин С и даже при частом употреблении не приедается. Его отваривают, жарят, тушат, готовят в виде пюре.

Применяют для гарниров овощную фасоль в свежем и консервированном виде. Очень часто используется как приправа репчатый лук, вкус которого хорошо сочетается со вкусовыми особенностями множества рыбных блюд и закусок.

Высокопитательным гарниром является шпинат, который как и щавель, лучше всего идет к блюдам из запеченной рыбы. Хрен, на-

тертый на мелкой терке, заправленный уксусом,— отличный гарнир ко многим блюдам из отварной, заливной, фаршированной рыбы. Он придает кушаньям приятную остроту.

В рецептуру многих блюд из рыбы входят грибы, чаще всего белые и шампиньоны.

Гарниры из крупы и макаронных изделий к рыбным блюдам применяются реже, чем овощные.

В последнее время для гарнира используют пасту «Океан», приготовленную из антарктического криля.

Ниже приведены рецептуры некоторых гарниров для рыбных блюд. В них дан выход гарниров на 1 кг. Продукты даны массой нетто в граммах.

Картофель отварной

Картофель 990 (молодой картофель 1020). Маргарин (или масло сливочное) 45.

Очищенный картофель (по возможности одинаковой величины) укладывают в котел слоем не более 5 см, заливают горячей водой так, чтобы клубни были покрыты ею не более чем на 1 см, солят (10 г соли на 1 л воды), закрывают крышкой и варят до готовности при слабом кипении, затем воду сливают, а картофель обсушивают на горячей плите, не вынимая из котла. Картофель рассыпчатых сортов лучше варить до полуготовности, затем воду слить и довести до готовности на краю плиты. Подают на стол отварной картофель целыми клубнями, посыпанными зеленью. Масло, сметану, соус — отдельно или поливают ими гарнир.

Картофельное пюре

Картофель 845. Молоко 150. Маргарин (масло сливочное) 45.

Сваренные, обсушенные картофелины протирают и, периодически добавляя горячее кипяченое молоко и сливочное масло, вымешивают. Смесь взбивают венчиком или перемешивают веселкой. Правильно приготовленное картофельное пюре имеет однородную пышную массу белого цвета.

Картофель тушеный

Картофель 900. Лук репчатый 84. Томат-пюре 50. Гидрожир 60. Или шпик свиной 80. Перец горошком 0,05. Лавровый лист 0,1.

Картофель и лук нарезают дольками и обжаривают. Отдельно пассеруют томат-пюре. Затем все соединяют и тушат до готовности.

Картофель в молоке

Картофель 890. Молоко 300. Пшеничная мука 5. Маргарин (масло сливочное) 30.

Сырой очищенный картофель нарезают кубиками и варят в кипящей воде 10 мин, после чего воду сливают, заливают картофель горячим молоком, солят и варят до готовности. Затем картофель заправляют маслом, смешанным с мукой, и доводят до кипения.

Рагу овощное

Картофель 200. Морковь 160. Репа (брюква) 160. Капуста белокочан-

ная 120. Тыква (кабачки) 120. Петрушка (корень) 40. Лук репчатый 120. Соус красный или томатный 300. Гидрожир 40. Чеснок 3. Перец горошком 0,2. Лавровый лист 0,08. Маргарин (масло сливочное) 20.

Сырые овощи нарезают дольками или кубиками, затем обжаривают отдельно картофель, морковь, репу, лук, петрушку. Обжаренные овощи укладывают в сотейник, добавляют красный или томатный соус и тушат 10—15 мин. Затем кладут припущенную белокочанную капусту, соль, специи и продолжают тушить в течение 15—20 мин. За 5—10 мин до готовности вводят консервированный зеленый горошек и растертый чеснок.

Капуста тушеная

Капуста свежая 1040, или квашеная 900. Сало топленое (масло сливочное или маргарин животный) 44. Морковь 40. Лук репчатый 60. Петрушка (корень) 20. Томат-пюре 80. Уксус 3%-ный 30. Мука пшеничная 12. Сахар 32. Перец 2. Лавровый лист 0,08.

Нашинкованную соломкой свежую капусту кладут в котел, добавляют воду или бульон (20—30% к массе сырой капусты), уксус, жир, томат и тушат, периодически помешивая, а затем добавляют пассерованные морковь, лук, петрушку, а также лавровый лист, перец горошком и тушат все до готовности. За 5 мин до окончания тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения. При использовании квашеной капусты уксус не добавляют, а количество сахара увеличивают до 10 г на порцию. При отпуске блюдо поливают маслом и посыпают зеленью.

Картофель жареный (из сырого)

Картофель кубиками, брусочками 1450. Сало топленое (масло растительное) 100.

Нарезанный картофель жарят на разогретой с жиром сковороде или противне до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Картофель, жаренный во фритюре

Картофель брусочками 2000. Сало топленое (жир кулинарный) 160.

Картофель нарезают брусочками или дольками, обсушивают и жарят в разогретом до 170—180°С фритюре в течение 10—12 мин. Готовый картофель вынимают шумовкой, дают жиру стечь и, встряхивая, солят мелкой солью.

Картофель, жаренный ломтиками (из отварного)

Картофель 1200. Масло топленое (растительное или кулинарный жир) 96.

Вареный в кожице картофель очищают, нарезают тонкими ломтиками, солят, кладут на горячую сковороду с жиром и жарят, периодически встряхивая. При отпуске картофель поливают маслом или маргарином и посыпают зеленью или зеленым луком.

Баклажаны, кабачки жареные

Кабачки 1493 (баклажаны 1282). Мука пшеничная 50. Маргарин столовый 60 (или масло растительное 50).

Кабачки или баклажаны очищают от кожицы и семян, нарезают кружочками, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон на сковороде. При подаче овощи поливают сметаной или соусом и посыпают мелко нашинкованной зеленью.

Сложный гарнир состоит из различного набора продуктов. При его составлении необходимо подбирать продукты, сочетающиеся по вкусу и цвету. При оформлении блюд не следует рядом располагать гарниры, одинаковые по цвету. Сложные гарниры готовят для горячих и холодных блюд.

Гарниры для вторых холодных блюд

I вариант. Огурцы свежие 400. Помидоры свежие 400. Лук зеленый (или салат) 200.

II вариант. Салат из капусты 500. Огурцы свежие (или помидоры) 500. Зелень (петрушка, укроп) 30.

III вариант. Огурцы соленые (очищенные) 300. Капуста квашеная 20. Яблоки и груши маринованные 300. Салат зеленый (лук зеленый) 100. Заправка 100.

IV вариант. Картофель 330. Морковь 220. Огурцы свежие (соленые) 200. Горошек зеленый консервированный 100. Яблоки маринованные 100. Майонез 100.

Гарниры для вторых горячих блюд

I вариант. Картофель отварной (картофельное пюре) 500. Капуста (свекла) тушеная 500.

II вариант. Картофель жареный (пюре) 500, зеленый горошек отварной 500.

III вариант. Картофель жареный 500. Морковь припущенная (или в молочном соусе) 500.

IV вариант. Картофельное пюре 500. Морковь припущенная 250. Помидоры свежие 250.

V вариант. Огурцы свежие 200. Помидоры свежие 200. Салат зеленый 100. Картофель 300. Морковь 200.

Пряности и приправы

Пряности и приправы применяют для улучшения вкуса и аромата. Пряности могут быть использованы для «смягчения» специфического запаха морской или озерной рыбы. Однако пряности используют крайне осторожно и умеренно, чтобы они не подавляли аромат рыбных блюд, а только оттеняли и подчеркивали его. Такие пряности, как гвоздика, мускат, чеснок в небольших количествах, своим запахом придают аромат блюду. Свежая зелень обладает не сильным воздействием, а потому ее применяют без опаски. Они содержат множество витаминов, поэтому их не следует варить вместе с основными компонентами. Приводим описание наиболее часто употребляемых пряностей.

Гвоздика

Гвоздика обладает жгучим вкусом и сильным ароматом. Она входит в состав специй при приготовлении рыбных консервов, пресервов и маринадов, придает пряный вкус большинству рыбных блюд. Ее варят вместе с основным продуктом. В нашей стране растет колюрия — многолетнее растение из семейства розовых, которая является заменителем гвоздики. Родина колюрии — предгорья Алтая, Центральная Азия (Западная и Восточная Сибирь, Тува). Аромат ее слабее и нежнее, чем у гвоздики.

Горчица

К горчице относятся несколько видов однолетних травянистых растений семейства крестоцветных, семена которых используются как пряности. Широко культивируется в СССР, в том числе и в Казахстане. Семена горчицы растирают в порошок и обычно смешивают с другими пряностями с целью усилить и разнообразить их аромат. Паста из горчицы вместе с другими пряностями широко применяется для рыбных блюд и при консервировании.

Каперсы

Нераскрывшиеся цветочные почки колючего кустарника каперсника, растущего в Закавказье, Крыму и Средней Азии. Их используют в маринованном или соленом виде, как острую и своеобразную по вкусу приправу к соусам, салатам. Особенно они хороши для рыбных блюд.

Кардамон

Травянистое многолетнее растение семейства имбирных. Родина — Индия и Шри-Ланка. В качестве пряности употребляют плоды (семена) кардамона, заключенные в коробочки — капсулки. Они имеют сильный, острый, пряно-жгучий, слегка камфарный запах. Кардамон принадлежит к одной из наиболее изысканных пряностей и входит в состав почти всех смесей пряностей.

Коренья

Порей, морковь, сельдерей и т. д. используют для бульонов, супов, соусов, вареных блюд из рыбы. Листья цветной капусты, стебли кольраби и кожуру сельдерея варят с основным компонентом.

Кориандр

Однолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Родина — Малая Азия, Средиземноморье. Культивируется в СССР (Украина, Крым, Закавказье, Средняя Азия, Краснодарский край и Центрально-Черноземные области РСФСР). В качестве пряности используются свежая и сушеная зелень растения (называемая чаще всего кинзой) и семена, называемые кориандром. Он широко применяется в приготовлении консервов и производстве маринадов. Кориандр — обязательный компонент большинства сложных пряностей.

Корица

Кора нескольких видов коричных деревьев семейства лавровых,

используемая как пряность в высушенном виде. Родина — Индия, Шри-Ланка, Индонезия, Малайзия, Бразилия, Гвиана, Молуккские острова. Кора корицы придает пряный вкус холодным блюдам и входит в состав многих смесей пряностей.

Лавровый лист

Листья лавра, вечнозеленого кустарника (или дерева) семейства лавровых. Родина — Малая Азия, восточное Средиземноморье. В СССР культивируется на Черноморском побережье Закавказья и в Крыму. Используются свежие или высушенные листы лавра, а также плоды (семена) лавра и лавровый порошок, представляющий собой концентрированный экстракт эфирных масел лавра. Лавровый лист используют для ароматизации рыбных бульонов и супов, отварной, тушеной, заливной, маринованной рыбы, а также морских мягкотелых и панцирных объектов промысла (краб, креветка, гребешок и др.).

Майоран

Многолетнее травянистое, недревеснеющее растение семейства губоцветных. Родина — Северная Африка. У нас культивируется и растет в лесах Прибалтики, Западной Белоруссии, на Украине, в Молдавии, в Крыму и на Кавказе. Как пряность используются листья и цветочные почки в высушенном виде. Имеют своеобразный аромат, как бы сочетающий запахи мяты и перца. Добавляется в рыбные супы, отварные рыбные блюда и изделия из рыбного фарша. Сушеный майоран заливают горячей водой и доводят до кипения, а затем процеживают и закладывают в рыбные блюда.

Мускатный орех

Плоды мускатного дерева. Родина — восточная часть Молуккских островов. Культивируется в Юго-Восточной Азии (Индонезии и Малайзии). Иногда достаточно крошки протертого мускатного ореха, чтобы дать пряный вкус соусу, рыбным блюдам (отварная и тушеная рыба, рыбные супы, заливное, рулеты и запеканки).

Перец черный

Плод растения, относящийся к роду перцев. Родина — Южная Индия. Культивируется повсеместно в Юго-Восточной Азии (Индия, Индонезия, Таиланд, Шри-Ланка, Малайзия, Сингапур, Кампучия, Лаос, Вьетнам), а также в Южной Америке и странах Карибского моря.

Черный перец — универсальная пряность. Применяется как для холодных, так и для горячих рыбных блюд, входит в состав маринадов и сухих смесей пряностей.

Перец душистый

Под этим названием известны плоды дерева семейства миртовых (ямайский перец), кустарника семейства рутовых (японский перец), травянистое растение семейства имбирных (райское зерно или малагетта). Душистый перец имеет

пряный аромат, напоминающий сочетание гвоздики с корицей. Он мягче, чем черный перец. Его добавляют в соусы, маринады и рыбные супы. В продажу поступает горошком и молотый.

Перец красный

Плод травянистого однолетнего растения культивируется в СССР — на юге Украины, в Молдавии, в Нижнем Поволжье, на Северном Кавказе, в Закавказье, Средней Азии. Содержит значительное количество витамина С. Немного свежего острого красного перца применяют для приготовления некоторых блюд и соусов.

Шафран

Шафран — многолетнее клубнелуковичное растение семейства касатиковых (ирисовых). Родина — Малая Азия. В СССР плантации шафрана имеются в Азербайджане, Дагестане, на Южном берегу Крыма. Используют рыльца цветков шафрана, добавляют его обычно в блюда из фаршированной рыбы. Он придает вкус, аромат и красивый желтый оттенок. Добавляют шафран, предварительно растворив его в кипятке.

К основным приправам относят горчицу, лимонную кислоту, соль, уксус и соусы. Приправами также могут служить самые различные пищевые продукты: масло, яйца, сметана, молоко, маслины, коренья и ароматическая зелень (пастернак, петрушка, сельдерей, укроп, морковь и др.), каперсы, лук, хрен, чеснок.

Белые коренья

К ним относятся петрушка, пастернак и сельдерей.

Петрушка — огородное растение, имеющее два вида: петрушка корневая и листовая. Оба вида ценятся как ароматические, пряные приправы к различным блюдам.

Пастернак — принадлежит к числу пряных овощей; только по вкусу он несколько грубее, чем петрушка. У огородного пастернака толстый, мясистый корень, который, как его листья, широко используется в свежем и сушеном видах.

Сельдерей — из белых кореньев самый ароматный и нежный. Есть три вида огородного сельдерея: корневой (в супы, бульоны и т. д.), черешковый (для салатов) и листовой (используют как пряную зелень).

Лимонная кислота

Бесцветные кристаллы, хорошо растворимые в воде. Содержится в лимонах, смородине, бруснике, рябине, свекле. Как добавка широко используется в кондитерской промышленности и при приготовлении различных блюд, в том числе и из рыбы.

Лук

Имеет несколько видов.

Лук репчатый — наиболее широко распространен, дает луковицу — репку и листья — перья. В луковицах содержатся белки, клетчатка, минеральные соли. Лук содержит 10 мг% витамина С. Об-

ладает обеззараживающими (бактерицидными) и противоцинготным свойствами. Репчатый лук делится на сорта: острый, полуострый и сладкий.

Зеленый лук-перо — листья репчатого лука или многолетних луков — лука-батуна и шнитт-лука.

Лук-батун (дудчатый, зимний, песчаный) распространен очень широко от Юга до Заполярья. В пищу используют в основном листья, которые по виду и вкусовым качествам близки к листьям репчатого лука, но несколько грубее их.

Лук-порей (жемчужный) выращивают в основном на юге европейской части СССР и в Закавказье. У порея длинные плоские зеленые листья и утолщенный ложный стебель (его называют ножкой), который представляет собой нижнюю часть листьев, плотно прилегающих друг к другу; ножка белая. Богат витаминами B_1, B_2, PP, витамина С в нем содержится 35 мг%.

Шнитт-лук (резанец сибирский, скорода, трибулька) имеет мелкие шиловидные листья, в которых содержится витамин С от 7 до 105 мг% и каротин.

Лук-шалот (сорокозубка) распространен в южных районах. В пищу используют молодые луковицы и листья в свежем и маринованном виде. Листья сплюснуто-трубчатые, тонкие с восковым налетом. Луковицы мелкие, нежного, неострого вкуса. Содержит около 13% сахара.

Маслины

Выращиваются в Азербайджанской и Туркменской республиках, в Крыму. У лучших сортов маслин плоды крупные, весом до 15 г, продолговатые, похожие на маленькую сливу. Недозрелые зеленоватые маслины чаще всего маринуют (и маринованные — консервируют), а вполне зрелые, с темно-красноватым отливом солят. Обладают своеобразным горьковатым вкусом. Используют как закуску, а также в качестве гарнира и как приправу к рыбным и мясным блюдам.

Пряная зелень

Сюда относят различные пряные и острые по вкусу зеленые травы: тархун (эстрагон), киндза, чабер, чабрец, майоран, базилик, полынь, мята и др. Все они чрезвычайно полезны, так как придают пище приятный вкус и аромат, способствуют лучшему ее усвоению. В качестве ароматной пряной травы используют укроп — из семейства зонтичных, когда он совсем еще молодой и зеленый. Его мелко нарезают и посыпают первые и вторые блюда и закуску.

Уксус

Это водный раствор уксусной кислоты. Он может быть ароматизирован, настоен на эстрагоне, сельдерее, листьях черной смородины или на других пряных растениях и кореньях. В продажу уксус поступает в бутылках, на этикетках которых указывают наимено-

вание и концентрацию. Раствор 80%-ной уксусной кислоты называется уксусной эссенцией. Уксус служит приправой ко многим блюдам и закускам, входит в состав соусов и маринадов, его используют для приготовления столовой горчицы, салатных заправок, подкисления борща, заправки сельди и т. д.

Бутерброды

Для приготовления **бутербродов** используют все гастрономические рыбные продукты, а также отварную и жареную рыбу, рыбные консервы, черный и белый хлеб, батоны, булочки.

Хлеб для обычных (открытых) бутербродов нарезают аккуратными ломтиками толщиной от 1 до 1,5 см. Они намазываются ровным слоем сливочного масла (5—7 г).

Бутерброды бывают закрытые — сандвичи. Сандвич с рыбой или рыбными продуктами представляет собой два тонких ломтика (по 0,5 см толщиной) пшеничного хлеба, смазанных маслом, между которыми вложен какой-нибудь рыбный, преимущественно гастрономический продукт. Можно для этой цели использовать натуральные консервы.

С отварной рыбой можно приготовить и закусочные бутерброды (канапе). Для канапе используют преимущественно пшеничный хлеб, с которого срезают корки, а затем нарезают вдоль на полосы толщиной 0,5 см. Полосы хлеба поджаривают на сливочном масле до образования корочки. Подготовленный хлеб покрывают слоем взбитого сливочного масла, на который укладывают кусочек рыбы и украшают его маслом или масляными смесями, выпущенными из кондитерского шприца, свежей зеленью, яйцами, лимоном и овощами. Оформленные полосы нарезают на куски различной формы (прямоугольные, треугольные) и охлаждают.

К бутербродам в качестве гарнира подают ломтик огурца или помидора (5—10 г).

Готовить бутерброды необходимо не ранее чем за 30—40 мин до подачи, так как при хранении внешний вид и вкус изделий ухудшается.

Для украшения бутербродов применяют свежую зелень петрушки, укроп, зеленый лук, листки капусты и др.

Бутерброды с килечным маслом

Приготавливают с использованием килечного масла. Килечное масло готовится из соленой кильки, зеленого лука, сливочного масла. Мякоть соленой кильки, протертая через сито, соединенная с зеленым луком, сливочным маслом, взбивается до однородного состояния. В массу по вкусу добавляется уксусная эссенция и сахар. Для приготовления бутерброда рекомендуется применять вареные яйца, свежие огурцы.

Бутербродная паста из щупалец кальмара

Щупальца кальмара мороженые 2400. Морковь свежая 100. Масло соевое (оливковое) 80. Сок щупалец 200.

Подготовленные щупальца кальмара пропустить через мясорубку с крупной решеткой (9—14 мм), уложить в варочную емкость с толстым дном, поставить на холодную конфорку и, включив нагрев, варить 15—20 мин. Вареную морковь пропустить через мясорубку. Сваренные в собственном соку щупальца вместе с соком, морковью, маслом соевым или оливковым соединить и пропустить через протирочную машину или электромясорубку с диаметром отверстий 2,5 мм. В массу добавить соль, перец по вкусу и хорошо взбить.

Масло креветочное с сыром

Паста «Океан» 200. Масло сливочное 100. Сыр «Новый» 100. Кислота лимонная. Перец и соль по вкусу.

Подготовленную пасту «Океан» протирают со слегка размягченным сливочным маслом и натертым плавленым сыром. Затем добавляют соль, перец, лимонную кислоту и перемешивают. Готовую массу слегка охлаждают. Масло креветочное с сыром — хороший продукт для приготовления бутербродов.

Бутерброды с икрой

Ломтики хлеба (100) покрывают тонким слоем икры (кетовая, минтаевая), но можно бутерброды приготовить с икрой и сливочным маслом (5—10), красиво оформив зеленью, или на ломтики белого хлеба положить икру, сверху зеленый лук и розочки из масла.

Бутерброды с печенью трески или минтая

Хлеб 300. Яйцо (вареное) 2 шт. Печень консервированная 150. Зелень, лук по вкусу.

Нарезают ломтики пшеничного или ржаного хлеба, кладут тонкие ломтики печени, а сверху кружочки яйца и посыпают мелко изрезанной зеленью или луком.

Бутерброды с рубленой сельдью и тертым сыром

Сельдь 400. Булка 60. Яйцо 2 шт. Яблоко 100. Лук 75. Масло растительное 15.

Ломтики хлеба намазывают маслом, сверху кладут горкой рубленую сельдь и посыпают тертым сыром. Или филе вымоченной сельди рубят вместе с луком и крутыми яйцами, затем добавляют черствый хлеб (без корки), предварительно намоченный в двухпроцентном уксусе, тертое яблоко, растительное масло, соль, сахар и молотый перец по вкусу.

Бутерброды с рыбным филе

Филе рыбы 25. Картофель 10. Соус «Майонез» 5. Хлеб пшеничный 30.

Филе варят в слабосоленом уксусном растворе, откидывают на дуршлаг и ставят в холодное место. Несколько штук картофеля варят в кожуре, очищают и нарезают соломкой. Картофель и рыбу осторож-

но перемешивают с майонезом, кладут на ломтики хлеба.

Бутерброды с сельдью, грибами и маслом

Хлеб черный 200. Хлеб белый 200. Масло сливочное 300. Сельдь 200. Грибы сушеные 30. Помидоры 40. Зелень 20. Яйцо 1 шт.

Ломтик хлеба смазывают селедочной массой. Ее готовят так. Вымоченную сельдь разделывают на филе, нарезают мелкими кусочками (часть оставляют для украшения), добавляют мелко нарезанные вареные, а затем слегка поджаренные и охлажденные грибы, сливочное масло, все хорошо смешивают. На смазанный селедочной массой ломтик хлеба кладут другой, также смазанный селедочной массой, так повторяют еще раз, чередуя ломтики черного, белого хлеба. Верхний не смазывают. Бутерброд кладут под легкий пресс и ставят в холодильник. Затем бутерброд с боков смазывают сливочным маслом и обсыпают вареными рублеными яйцами. Сверху кладут кусочки филе сельди, сливочного масла, дольку яйца, ломтик помидора, зелень.

Бутерброды с рыбой

Хлеб 300. Рыба 200. Салат, зелень, лук по вкусу.

Широкий ломтик ржаного хлеба намазывают маслом и покрывают листком салата. Сверху кладут ломтики сельди, кильки, скумбрии или другой рыбы, посыпают измельченной зеленью и украшают кольцами репчатого лука.

Бутерброды с рыбой горячего копчения

Рыба 90. Соус «Майонез» 15. Лук зеленый 15. Хлеб пшеничный или ржаной 120.

Рыбу горячего копчения разделывают на филе, режут кусочками и затем укладывают на ломтики хлеба, а поверх рыбы кладут мелко нашинкованный лук, смешанный с майонезом.

Бутерброды с сельдью

Сельдь разделывают на филе без кожи и костей. Филе режут наискось по два-три кусочка на бутерброды. Хлеб намазывают маслом, сверху укладывают кусочки сельди. Можно положить на середину бутерброда мелко шинкованный лук, смешанный с соусом «Майонез» или кусочек огурца и ломтик вареного яйца как украшение бутерброда.

Бутерброды с килькой и картофелем

Хлеб черный 150. Масло сливочное 60. Килька соленая или пряная 12 шт. Лук зеленый мелко нарезанный 30. Картофель 1 шт. Яйцо 1/2. Соус «Майонез» 15.

Сваренный картофель нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. На ломтики картофеля положить филе килек, свернуть их в колечко, в середину положить нарезанный зеленый лук, смешанный с майонезом. Иди положить кильку тушками, смазать соусом «Майонез» и посыпать зеленью и луком. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить ломтики картофеля с кильками, а сбоку кусочки вареного яйца.

Горячие бутерброды с сыром и сардинами (консервы «Сардины в масле»)

Консервы «Сардины в масле» 250 (1 банка. Ломтики хлеба 180. Сыр (можно плавленый) 100. Огурцы маринованные 40—50.

Ломтики хлеба (без корочек) слегка пропитать оливковым маслом, слитым из консервной банки. На каждый ломтик хлеба положить кусочек сыра, сверху сардины, скрепить кусочки сыра и хлеба деревянной палочкой, обжарить в духовом шкафу, подавать бутерброды с маринованными огурцами.

Бутерброды из пресервов пряного и спецбаночного посола (ставрида, сардинелла, сардина, скумбрия)

Филе рыбы 300 г. Ломтики хлеба 350—400. Масло сливочное 120. Помидоры 120. Листы зеленого салата 30.

Вскрыть банку с пресервами, выложить рыбу, обрезать плавники у рыбы, сделать надрез по спинке тушки, удалить кожу и снять филе с позвоночника рыбы, затем удалить реберные кости. Промыть филе в воде и разрезать на ломтики (филе сардины можно взять целиком). Для бутерброда взять ломтики свежего или слегка подсушенного хлеба. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить филе или ломтики рыбы пряного или спецпосола. Накрыть вторым ломтиком хлеба. На каждый ломтик положить лист салата и дольку помидора. Можно приготовить также бутерброды с яйцом и маслом, с сыром.

Салаты и винегреты

Повседневное использование овощей — одно из главных условий рационального питания. Из года в год улучшается состояние заготовки, хранения и торговли овощами, что позволяет в любое время года подобрать необходимые овощи для салатов и винегретов в свежем, соленом, квашеном и маринованном видах.

Картофель, свеклу и морковь для салатов и винегретов используют в отварном виде. Варят их в кожице, затем очищают. Нарезают овощи после охлаждения, чтобы кусочки не деформировались. Листья салата, петрушки, сельдерея, зеленый лук, укроп для приготовления и украшения холодных блюд должны быть свежими, ярко-зеленого цвета.

Зелень перебирают, удаляют посторонние примеси, загнившие листья и промывают в холодной воде. Продукты, используемые для приготовления салатов и винегретов, охлаждают до 8—10°С, так как соединение теплых продуктов с охлажденными вызывает порчу изделий. Овощные наборы для салатов и винегретов готовят только за 1—2, ч до потребления и хранят в охлажденном помещении.

Заправлять салаты и винегреты следует непосредственно перед отпуском, чтобы не снизить их качества. Перемешивать салаты и винегреты надо осторожно, чтобы они не мялись.

Салат домашний

Филе морской рыбы 250. Соус «Майонез» 50. Сметана 50. Яйцо 1 шт. Зелень петрушки 25. Лимон 1 шт. Перец, соль по вкусу.

Филе рыбы отваривают, охлаждают, нарезают тонкими ломтиками, а крутое яйцо — кубиками, сложить в салатник. Добавляют соль, перец (при желании немного сахарного песку или пудры) по вкусу, перемешивают, заливают майонезом, смешанным со сметаной. Сверху посыпают рубленой зеленью петрушки. Украшают веточками петрушки и ломтиками лимона. Филе можно заменить рыбой в количестве, приблизительно соответствующем филе 250 г, мясо после отваривания снимают с костей.

Салат рисовый с пастой «Океан»

Паста «Океан» 150. Рис 160. Горошек зеленый 80. Яйцо 1 шт. Соус «Майонез» 100. Зельнь петрушки или укропа, соль по вкусу.

Варят рассыпчатый рыс, охлаждают. Размороженную пасту «Океан» соединяют с отварным рисом, зеленым горошком и рубленым отварным яйцом. Массу заправляют майонезом, добавляют соль и перемешивают. Добавляют измельченную зелень петрушки или укропа.

Салат пикантный из белокочанной капусты с кальмарами

Кальмар мороженый 300. Капуста белокочанная свежая 400. Соус «Майонез» 150. Лук репчатый 60. Яйцо 4 шт. Зелень 15.

Свежую капусту шинкуют тонкой соломкой, солят по вкусу, перчат. Сваренные по технологии кальмары режут тонкими полосками, перемешивают с подготовленной капустой и майонезом. Подают в салатницах, оформляя дольками вареного яйца и зеленью.

Салат из кальмара

Кальмар 600. Лук репчатый 100. Морковь 100. Картофель 150. Огурцы свежие 100. Чеснок 12. Уксус 80%-ный —18. Перец красный —7. Масло растительное —62.

Очищенный кальмар отваривают и охлаждают и нарезают соломкой; нашинкованный картофель опускают в горячую воду и, не доводя до кипения, сливают в дуршлаг, затем нашинкованные соломкой свежие огурцы, лук репчатый, морковь соединяют, все вместе сбрызгивают уксусом, посыпают красным перцем и заливают раскаленным маслом. Соль по вкусу.

Салат из маринованных овощей с картофелем и соленой килькой

Отличается от других салатов яркой окраской и приятным сочетанием маринованных овощей с соленой килькой. Маринованные лук и свеклу смешивают с вареным картофелем и зеленым луком. У килек удаляют голову, внутренности, хвостовой плавник и мелко нарезают. Для заправки используют растительное масло.

Салат «Морской»

Капуста морская 400. Кальмар мороженый 250. Яйцо 1 шт. Соус

«Майонез» 120. Огурец свежий 120. Горошек зеленый 120. Специи, зелень и соль по вкусу.

Обработанных после дефростации кальмаров отваривают, после охлаждают и нарезают квадратиками 10×10 мм. Смешивают с консервированной морской капустой, дольками вареного яйца и майонезом, зеленым горошком. Подают в салатницах, украшая оставшимся яйцом, нарезанным свежим огурцом и зеленью. Если нет свежих огурцов, их заменяют солеными.

Салат «Сибирский»

Консервы «Ставрида в масле» 240. Картофель 200. Папоротник 200. Яйцо 2 шт. Лук репчатый 70. Соус «Майонез» 150. Зелень 20.

Папоротник вымачивают, ошпаривают кипятком, охлаждают, нарезают небольшими кусочками. Картофель отварной, лук репчатый, яйца нарезают кубиками. Затем все смешивают с консервами, заправляют майонезом. При подаче на стол посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат «Зима» с килькой

Салат приготавливают из соленой кильки, консервированного перца, соленых огурцов, предварительно отваренных: картофеля, моркови, яиц. Для заправки используют сметану и майонез. В салате удачно сочетаются вкус соленой кильки с ароматом отварных овощей. Продукция закусочная, обладает хорошими вкусовыми достоинствами.

Салат «Осень»

Иваси соленые 100. Картофель 85. Огурцы 75. Лук репчатый 75. Морковь 50. Горошек зеленый консервированный 25. Яйцо 1/2 *шт. Соус «Майонез» (или сметана) 75.*

Вареные овощи (картофель, морковь) и соленые огурцы с репчатым луком нарезают мелкими кубиками или соломкой, смешивают, заправляют майонезом или сметаной. Сельдь иваси разделывают на филе и нарезают наискось мелкими кусочками. Салат укладывают горкой, украшают зеленым луком, яйцом и морковью.

Салат «Летний»

Сельдь иваси соленая 200. Картофель 200. Огурцы 100. Лук репчатый 150 или лук зеленый 50. Перец красный консервированный 15. Морковь 75. Горошек зеленый 60. Яйцо 2 шт. Соус «Майонез» 40. Сметана 40.

Свежие огурцы, помидоры, сваренные вкрутую яйца нарезают кружочками, листики салата — соломкой, филе иваси — кусочками. Все смешивают и заливают салатной заправкой или майонезом.

Салат «Зима»

Сельдь иваси 100. Картофель 100. Грибы соленые, или маринованные 50. Лук 40. Перец (стручки) 10. Морковь 40. Горошек зеленый 30. Яйцо 1/2 шт. Сметана 25. Соль, специи по вкусу.

Отварной картофель и соленые грибы нарезают ломтиками, лук репчатый — полукольцами, вареную

морковь — кружочками, сладкий перец консервированный — соломкой, зеленый лук — дольками, соленую сельдь иваси мелкими кусочками, яйца рубят, добавляют зеленый горошек, заправляют сметаной или майонезом, солят и перемешивают. Затем кладут горкой в салатник, украшают яйцом, зеленым луком, солеными огурцами, морковью.

Салат из сельди с рисом

Сельдь 200. Рис 50. Лук 150. Салат зеленый 40. Яйцо 3 шт. Соус «Майонез» 60. Специи, соль по вкусу.

Нарезают ровными кусочками филе слабосоленой сельди. Лук нарезают кольцами, заливают на 1—2 мин кипятком, воду сливают и быстро охлаждают лук. Варят рис в подсоленном кипятке, откидывают на дуршлаг и охлаждают. Смешивают сельдь, рис, лук, добавляют мелко нарезанные яйца, салат заправляют майонезом и хорошо перемешивают. Кладут салат горкой и украшают ломтиками сельди, яйцом и листьями салата.

Салат закусочный

Сельдь соленая 155. Масло растительное 10 г. Лук репчатый 20. Редька 150. Соус «Южный» 20.

Вымоченное филе сельди тонко нарезают и смешивают с мелко нашинкованной редькой и луком. Салат заправляют растительным маслом и соусом «Южный».

Салат с сельдью

Сельдь 150. Картофель 90. Огурцы 60. Морковь 60. Яблоко 75. Лук репчатый 30. Яйцо 1—2 шт. Майонез 120. Горчица 5. Лимонная кислота, перец, соль по вкусу.

Сельдь (филе), вареная морковь и картофель, свежие огурцы, яблоки нарезают ломтиками (3—4 кусочка составляют украшение), репчатый лук шинкуют. Продукты смешивают, заправляют майонезом для вкуса, добавляют столовую горчицу, соль, перец и лимонную кислоту.

Салат «Рассолс»

Сельдь 20. Мясо 30. Картофель 30. Огурцы соленые и маринованные 15. Яблоки 30. Соус «Майонез» 30. Горчица, яйцо, перец маринованный красный, зелень.

Очищают вареный картофель, соленые и маринованные огурцы, яблоки, нарезают мелкими кубиками. Также мелко нарезают филе сельди, отварное мясо, крутое яйцо. Все соединяют, перемешивают, заправляют майонезом, в который добавлена горчица. Выкладывают в салатник и украшают красным маринованным перцем, яйцом, зеленью.

Салат «Рыбацкий»

Капуста морская 100. Картофель 200. Рыба припущенная 140. Соус «Майонез» 80. Лук репчатый 50.

Вареную морскую капусту и картофель нарезают кубиками. Припущенную и охлажденную морскую рыбу нарезают и смешивают с подготовленными овощами. Салат поливают соусом «Майонез», украшают кусочками рыбы и зеленью.

Салат с рыбой и овощами

Рыба (окунь, треска, минтай, хек, клыкач) 200. Картофель 300. Яйцо

1 шт. Огурцы 100. Соус «Майонез» 40. Соус «Южный» 20. Листики зеленого салата 20. Соль.

Варят рыбу, картофель, яйца. Рыбу, картофель, соленые огурцы (свежий помидор) нарезают маленькими дольками, яйца мелко рубят, все перемешивают, заправляют майонезом и соусом типа «Южный», добавляют соль, украшают листиками салата.

Салат «Загадка»

Рыба отварная 150. Огурцы свежие или консервированные 50. Горошек зеленый 50. Морковь вареная 40. Грибы соленые или консервированные 50. Картофель 100. Соус «Майонез» 50. Сметана 30. Соль, укроп и зелень петрушки по вкусу.

Любую отварную рыбу нарезают небольшими кусочками, смешивают с соусом «Майонез», к которому добавляют сметану (сливки), огурцы, зеленый горошек, морковь, грибы, картофель. Украшают зеленым салатом, ломтиками помидора, свежего огурца или вареного яйца.

Салат из отварной рыбы

Филе рыбное отварное 150. Яйцо 1 шт. Картофель 150. Горошек зеленый консервированный 50. Огурцы свежие или соленые 100. Морковь 75. Соус «Майонез» 100. Соль, перец по вкусу.

Отварную рыбу режут мелкими кусочками, рубят вареные вкрутую яйца, нарезают кубиками морковь, свежие или соленые огурцы, отварной картофель. Все продукты аккуратно смешивают, добавляют соль, перец, консервированный зеленый горошек и майонез. В салат можно добавить лимонный сок.

Салат из рыбы с маринованным красным перцем

Рыба (треска, пикша, морской окунь, хек) 400. Картофель 500. Перец маринованный 200. Соус «Майонез» 230. Яйцо 4 шт. Соль по вкусу.

Вареную рыбу нарезают кусочками (не очень мелко), отварной картофель, крутые яйца — ломтиками, а красный сладкий маринованный перец — соломкой, перемешивают с рыбой, заправляют соусом «Майонез» и, посолив, все осторожно перемешивают. Выкладывают горкой в салатник, украшают веточками сельдерея или петрушки, полосками красного перца, дольками яйца.

Салат любительский

Сельдь иваси 100. Картофель 150. Огурцы (или капуста) 200. Лук 75. Заправка салатная 75.

Отварной картофель и другие овощи нарезают ломтиками, смешивают, заправляют. Салат укладывают горкой, сверху — нарезанную тонкими кусочками сельдь иваси.

Салат рыбный с луковой приправой

Рыба (хек, минтай, терпуг, ставрида) 500. Молоко 40. Сок лимона 25. Салат столовый 10. Петрушка 15. Соус «Майонез» 140. Корнишоны 30. Лук 80. Каперсы 30. Уксус 45. Перец черный, соль.

Разделанную рыбу режут на куски и кладут в мелкую посуду. Приправляют солью, перцем, выжимают сок лимона. Добавляют молоко, прикрывают посуду крышкой и запекают в духовке 20 мин. Готовую рыбу вынимают из формы и охлаждают. Выливают майонез в посуду, добавляют уксус, сок лимона и тщательно перемешивают. Кладут в эту же посуду нарезанные корнишоны, каперсы и лук. Выкладывают на блюдо листья салата. На них кладут охлажденные куски рыбы и поливают каждый кусок луковой приправой, украшают петрушкой. Оставшуюся приправу подают отдельно.

Винегрет с хеком

Хек вареный 150. Свекла 100. Морковь 75. Картофель 200. Огурцы соленые или маринованные 100. Соус «Майонез» 130. Сахар, соль, перец молотый по вкусу.

Варят хек, свеклу, морковь и картофель, охлаждают и очищают овощи, мелко нарезают ломтиками, добавляют нарезанные соленые или маринованные огурцы и заправляют соусом «Майонез».

Винегрет с сельдью иваси или соленой скумбрией

Сельдь иваси (скумбрия) 300. Свекла 100. Морковь 75. Картофель 200. Огурцы соленые или маринованные 200. Соус «Майонез» 125. Капуста квашеная 100. Сахар, соль, перец по вкусу.

Филе иваси или очищенную от костей соленую скумбрию нарезают на тонкие кусочки. Вареную морковь и свеклу, холодный вареный картофель, соленые огурцы очищают, нарезают ломтики, добавляют квашеную капусту, нарезают лук, заправляют соусом «Майонез» или вливают салатную заправку с горчицей, перемешивают, выкладывают в салатник, сверху винегрета кладут кусочки сельди иваси или скумбрии, украшают их отварными овощами.

Икра с капустой морской и грибами

Капуста морская 60. Грибы сушеные 12. Огурцы соленые 200. Лук репчатый 80. Лук зеленый 20. Масло растительное 45. Уксус, специи по вкусу.

Сушеные грибы замачивают в теплой воде, варят, охлаждают. Подготовленные грибы рубят вместе с солеными огурцами и вареной морской капустой. Затем все обжаривают на растительном масле с репчатым луком и заправляют уксусом, солью и перцем. Подают икру в холодном виде. При подаче посыпают шинкованным зеленым луком.

Икра из капусты морской

Капуста морская 210. Томат 25. Уксусная кислота 2,5. Вода 120. Лук репчатый 70. Масло растительное 60. Соль, перец черный по вкусу.

Измельченную на мясорубке вареную морскую капусту обжаривают на сковороде в растительном масле при непрерывном помешивании; за 5 мин до конца обжаривания добавляют разбавленную во-

дой уксусную эссенцию, томат с пряностями и измельченный пассерованный лук, хорошо перемешивают и охлаждают.

Капуста морская с баклажанной икрой

Капуста морская вареная 100. Икра баклажанная 125. Масло растительное 15. Соль, специи.

Вареную морскую капусту измельчают на мясорубке, добавляют баклажанную икру, специи, масло растительное, соль.

Салат витаминный

Капуста морская маринованная 120. Огурцы свежие или соленые 125. Морковь 90. Яблоко 75. Яйцо 1 шт. Сметана 60. Соль, зелень.

Для маринада: уксусная кислота (80%-ная), сахар, соль, перец, корица, гвоздика, лавровый лист, вода — 100.

Капусту морскую отваривают, охлаждают, шинкуют и заливают холодным маринадом на 8—10 ч или кипятят в маринаде 3—5 мин. Затем соединяют с натертой морковью, нарезанными тонкими ломтиками огурцами и яблоками, репчатым луком, заправляют солью, сметаной. При подаче украшают вареным яйцом, зеленью.

Салат из капусты морской и мяса

Полуфабрикат капусты морской 40. Капуста квашеная 25. Мясо 12. Огурец соленый 20. Картофель вареный 40. Морковь 20. Горошек зеленый 80. Соус «Майонез» 25. Лук репчатый 15. Соль, специи.

Берут полуфабрикат капусты морской, квашеную белокочанную капусту, нарезают кубиками мясо (говядина вареная), соленый огурец, вареный картофель, морковь, складывают в посуду, добавляют зеленый горошек, соус «Майонез», репчатый лук, украшают овощами, зеленью.

Салат из капусты морской и грибов

Капуста морская 80. Грибы соленые 60. Лук репчатый 30. Масло растительное 20. Перец, соль.

Шинкуют полуфабрикат морской капусты, нарезают кубиками маринованные или соленые грибы, репчатый лук, добавляют растительное масло, перец, соль и перемешивают.

Салат из капусты морской, овощей и яблок

Капуста морская 80. Капуста квашеная 50. Перец болгарский свежий или консервированный 15. Яблоко 60. Морковь 30. Лук репчатый 10. Масло растительное 20. Перец, соль по вкусу.

Морскую и квашеную белокочанную капусту смешивают с болгарским перцем, мочеными яблоками, свежей или соленой морковью, репчатым луком, добавляют растительное масло, перец, соль.

Салат из капусты морской с квашеными овощами

Капуста морская 40. Капуста квашеная 25. Огурцы соленые 40. Морковь 25. Картофель 20. Перец болгарский сладкий 5. Лук реп-

чатый 20. Масло растительное 15. Чеснок, перец, соль.

Складывают вареную морскую капусту, квашеную белокочанную капусту, соленые огурцы, сладкий болгарский перец, морковь, вареный картофель, репчатый лук, чеснок, добавляют растительное масло, перец, сахар, соль, все перемешивают и при подаче на стол украшают зеленью.

Салат из капусты морской и моркови

Капуста морская 40. Морковь 15. Яблоко 60. Слива 10. Сметана или соус 25. Соль, сахар, лимонный сок по вкусу.

Морскую капусту, вареную морковь, яблоки нарезают брусочками или мелкими кубиками, все складывают в салатник, добавляют лимонный сок, сметану или соус «Сметанный», сахар и все перемешивают. При подаче на стол салат украшают сливами.

Салат из капусты морской с лобой или редькой

Капуста морская вареная 40. Редька (лоба) 60. Лук репчатый 20. Масло растительное 10. Уксус столовый или кислота лимонная 1. Соль, перец.

Вареную морскую капусту, редьку, лук репчатый нарезают соломкой. Все складывают в салатник, добавляют растительное масло и разбавленную уксусную или лимонную кислоту, соль, перец, перемешивают и ставят на 2 ч в холодильник. При подаче на стол украшают кружочками лука, зеленью.

Салат из капусты морской с соусом

Капуста морская 80. Лук репчатый 30. Соус острый или сладкий 50.

Вареную морскую капусту, репчатый лук нарезают соломкой, складывают в салатник, добавляют острый или сладкий соус, все перемешивают.

Салат из капусты морской с огурцами

Капуста морская вареная 80. Лук репчатый 30. Огурцы свежие 80. Морковь 30. Сметана 50. Соль по вкусу.

Вареную морскую капусту и репчатый лук нарезают соломкой, свежие огурцы, морковь — брусочками, складывают в салатник, добавляют сметану, соль, все перемешивают. Перед подачей на стол салат украшают дольками свежего огурца.

Салат из морской и белокочанной капусты

Капуста морская 80. Капуста белокочанная 60. Лук репчатый 30. Масло растительное 20. Сахар, перец, соль.

Вареную морскую и белокочанную капусту нарезают соломкой, перетирают с солью, репчатый лук нарезают кружочками и складывают в салатник, добавляют растительное масло, сахар, перец, соль, перемешивают. Перед подачей на стол украшают луком.

Салат из капусты морской и овощей

Капуста морская вареная 80. Капуста белокочанная 60. Картофель 80. Лук репчатый 35. Огурец свежий 40. Масло растительное 25. Чеснок, перец, соль, сахар по вкусу.

Вареную морскую капусту и белокочанную капусту шинкуют соломкой, перетирают с солью, нарезают брусочками, а свежий огурец, вареный картофель, репчатый лук — кружочками, чеснок натирают на мелкой терке, складывают в салатник, добавляют растительное масло, соль, перец, сахар и перемешивают. Украшают дольками огурца и луком.

Салат из капусты морской под майонезом

Капуста морская вареная 80. Лук репчатый 30. Соус «Майонез» 50. Сахар, соль.

Вареную морскую капусту и репчатый лук, нарезанный соломкой, складывают в салатник, добавляют майонез, сахар, соль, все перемешивают и перед подачей на стол украшают.

Салат из капусты морской и болгарского перца

Капуста морская вареная 80. Капуста белокочанная 60. Огурец свежий 80. Помидор 65. Морковь 30. Перец сладкий 15. Картофель вареный 80. Лук репчатый 30. Масло растительное 45. Столовый уксус или лимонная кислота, чеснок, соль, перец и сахар по вкусу.

Готовят вареную морскую капусту, нарезают белокочанную капусту соломкой, протирают ее с солью; шинкуют брусочками сладкий болгарский перец, огурцы, помидоры, морковь, вареный картофель, лук репчатый нарезают кружочками, чеснок натирают, складывают в салатник, добавляют растительное масло, соль, перец, уксусную или лимонную кислоту, перемешивают. Украшают дольками помидоров и кружочками лука, зеленью петрушки.

Салат из капусты морской с томатом

Капуста морская вареная 80. Лук репчатый 30. Томат-паста 10. Масло растительное 20. Сахар, соль по вкусу.

Готовят вареную морскую капусту, нарезают кольцами репчатый лук, складывают в салатник, добавляют томат-пасту, растительное масло, сахар, перец, соль, перемешивают и оставляют на холоде (1,5—2 ч), украшают салат зеленью, кружочками лука.

Винегрет с капустой морской

Капуста морская 40. Капуста белокочанная квашеная 25. Свекла 20. Морковь 20. Картофель вареный 40. Помидоры соленые 20. Огурцы 40. Лук репчатый 20. Горошек зеленый 10. Масло растительное 45. Соль, специи по вкусу.

Вареную капусту морскую и капусту квашеную белокочанную шинкуют соломкой, нарезают кубиками свеклу, морковь, вареный картофель, соленые помидоры, соленые огурцы, репчатый лук. Складывают все в посуду, добавляют зеленый горошек, растительное масло, соль, специи, все перемешивают.

Винегрет с капустой морской и мясом

Капуста морская вареная 60. Капуста квашеная 35. Говядина 30. Свекла 30. Картофель 60. Огурцы соленые 60. Морковь 2:. Вишня, слива или брусника маринованные 30. Соус «Майонез» 40. Соль.

Берут готовый полуфабрикат морской капусты, добавляют квашеную белокочанную капусту, нарезают кубиками вареное мясо (говядина, баранина или телятина), вареную свеклу, морковь, картофель, соленые огурцы, складывают в посуду, добавляют маринованные вишню, сливу или бруснику, майонез, соль, перемешивают и выкладывают в салатник. Украшают продуктами, входящими в состав винегрета.

Винегрет с капустой морской и грибами

Капуста морская вареная 60. Капуста квашеная 35. Грибы соленые 45. Свекла 30. Картофель 60. Огурцы соленые 60. Лук репчатый 25. Масло растительное 20. Уксус столовый, сахар, перец, соль по вкусу.

Нарезанную соломкой вареную морскую и квашеную белокочанную капусту, нарезанные кубиками соленые грибы и огурцы, вареную свеклу, картофель, репчатый лук складывают в посуду, добавляют растительное масло, столовый уксус, сахар, перец, перемешивают.

Винегрет с капустой морской и рыбой

Капуста морская вареная 40. Рыба 15. Капуста квашеная 25. Огурцы соленые 20. Помидоры соленые 20. Свекла 20. Морковь 15. Горошек зеленый 10. Вишня маринованная 10, слива и брусника 20. Соус «Майонез» 25. Зелень, соль, сахар и специи.

Вареную морскую и квашеную белокочанную капусту, нарезанную кубиками рыбу (кета, горбуша или треска малосольная), соленые огурцы и помидоры, свеклу, морковь складывают в посуду, добавляют зеленый горошек, маринованную вишню, сливу или бруснику, майонез, зелень, соль, сахар, специи, все перемешивают.

Печень рубленая

Печень консервированная 50. Огурец свежий 30. Помидоры 30. Лук репчатый 20.

Печень (трески, хека или минтая) отделяют от жира, мелко рубят, укладывают на блюдо, поливают частью оставшегося в банке жира и посыпают мелко нарезанным зеленым или репчатым луком. Подают с отварным горячим картофелем, свежими огурцами, помидорами.

Салат из печени

Картофель 200. Яйцо — 1 шт. Морковь 75. Огурцы 100. Листья салата 50. Горошек зеленый 60. Печень 150. Соль и перец по вкусу.

Вареные яйца, картофель и морковь, свежие или соленые огурцы нарезают мелкими ломтиками, добавляют зеленый горошек, нарезанный зеленый салат и мелкие кусочки печени, поливают оставшимся

в банке жиром. Салат солят, перемешивают, укладывают в салатник и украшают.

Салат зеленый

Печень консервированная 130. Яйца 4—5 шт. Лук зеленый 100. Специи по вкусу.

Печень минтая или трески режут на кусочки и смешивают с рублеными яйцами и зеленым луком, заправляют жиром, оставшимся в банке, выкладывают в салатник, украшают кусочками жареного яйца и посыпают зеленым луком.

Салат «Здоровье»

Капуста морская (консервированная, пресервы) 100. Огурцы свежие или соленые 100. Морковь свежая 75. Яблоко 90. Яйцо 1 шт. Сметана или соус «Майонез» 50. Лук зеленый и соль.

Сырую морковь натирают на крупной терке, свежий огурец и яблоко нарезают ломтиками, сваренное вкрутую яйцо мелко рубят, смешивают с консервированным салатом «Сахалинский» или «Дальневосточный», солят, заправляют сметаной или соусом «Майонез» (можно добавить зеленый горошек или помидоры, сок лимона).

Салат из осьминога со сметаной или соусом «Майонез»

Осьминог 150. Соус «Майонез» или сметана 30. Горошек зеленый 15. Лук репчатый 5. Морковь отварная 4. Яйцо 1 шт.

Вареное мясо осьминога охлаждают и нарезают тонкими кружочками или брусочками, заправляют сметаной или майонезом, смешивают с зеленым горошком, мелко шинкованным луком, вареным яйцом, морковью.

Салат из осьминога с овощами

Мясо осьминога 75. Картофель 45. Морковь 30. Яйцо 1/2 шт. Лук репчатый 15. Горошек зеленый 20. Капуста квашеная 30. Сметана 60. Соль, перец по вкусу.

Вареное мясо осьминога охлаждают и нарезают лапшой. Отварной картофель, морковь, яйцо нарезают кубиками, добавляют репчатый лук, квашеную капусту, консервированный зеленый горошек, соль, молотый перец, тщательно перемешивают и заправляют салат сметаной.

Салат «Фантазия»

Филе морской рыбы 500. Морковь очищенная 500. Репчатый лук 3—4 головки. Хрен столовый 3 чайные ложки. Растительное масло 100. Майонез 200. Соль, перец по вкусу.

Отваривают филе рыбы с добавлением соли и перца. Мелко нашинкованные лук и морковь тушат в подсолнечном масле до готовности, остуживают. Отварную рыбу достают из бульона, остуживают и разминают вилкой. Продукты укладывают слоями: сначала на дно размятую рыбу, затем тонким слоем хрен, овощи и сливают растительное масло, заливают майонезом. Можно приготовить томатный са-

лат, соответственно распределив продукты. Такой салат лучше делать накануне, поставив в холодильник на ночь, чтобы он лучше пропитался маслом и майонезом.

Салат овощной с креветками и огурцами

Креветки 300. Огурцы свежие или соленые 100. Картофель 500. Горошек зеленый 100. Морковь 75. Салат зеленый 50. Соус «Майонез» 125. Сметана 100. Яйцо 1 шт. Соль по вкусу.

Креветок отваривают, очищают от панциря, делят на волокна и охлаждают. Вареный картофель и морковь нарезают тонкими ломтиками. Огурцы промывают (если они переросшие, очищают от кожи) и разрезают на тонкие ломтики. Подготовленные овощи смешивают, добавляют зеленый горошек, соус «Майонез» или сметану, соль и снова перемешивают. После этого овощи укладывают горкой в салатник, сверху кладут вареное мясо креветок. Готовое блюдо украшают кружочками вареного яйца и листьями салата.

Салат овощной с креветками под майонезом

Креветки 300. Морковь 150. Огурцы соленые 100. Горошек зеленый 60. Картофель 200. Соус «Майонез» 125. Соль, зелень по вкусу.

Креветок отваривают, охлаждают, очищают от панциря, делят на волокна. Морковь, картофель отваривают, охлаждают и нарезают кубиками. Огурцы промывают, очищают и также нарезают кубиками. Часть подготовленных овощей и зеленый горошек заправляют майонезом и укладывают горкой на середину тарелки. Сверху на овощи кладут подготовленных креветок и поливают майонезом. Вокруг горки салата кладут оставшиеся овощи отдельными группами (букетами). При подаче блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат с креветками и овощами

Креветки 300. Горошек зеленый 150. Лук 15. Пикули нарезанные 30. Соус «Майонез» 80. Салат зеленый. Перец, соль по вкусу.

Очищеных креветок делят пополам, и одну часть мелко нарезают. Затем смешивают нарезанный лук, пикули, салат, добавляют зеленый горошек и майонез. Украшают салат целыми креветками и листьями зеленого салата.

Салат картофельный с креветками

Картофель 450. Креветки 200. Масло растительное 30. Горчица, соль, перец по вкусу.

Отваривают картофель в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают кубиками, добавляют растительное масло, горчицу, перец, соль и перемешивают. Вареные креветки используют для гарнира, добавляют к картофелю, хорошо размешивают.

Салат из креветок с зеленым горошком

Креветки вареные 400. Картофель 400. Сок лимона 5. Яйцо. Горошек зеленый 125. Соус «Майонез» 50. Соль по вкусу.

Креветки очищают от панциря и нарезают небольшими кусочками, отварной картофель нарезают кубиками и смешивают все, затем добавляют майонез, зеленый горошек, лимонный сок и соль. Украшают зеленым салатом и яйцом.

Ассорти «Морское» для салатов

Филе и щупальца кальмара вареные 600. Фарш креветки вареный 300. Масло сливочное 120. Соль по вкусу.

Отваренное филе кальмара или щупальца измельчают, смешивают со сваренным фаршем антарктической креветки (криля), добавляя предварительно растопленное сливочное масло. Добавив соль по вкусу, все смешивают. Из этого ассорти можно готовить салаты «Минутка» и «Морской».

Салат «Минутка»

Ассорти «Морское» для салатов 800. Майонез 250. Чеснок измельченный и зелень по вкусу.

Ассорти «Морское» смешивают с мелко измельченным чесноком и шинкованной зеленью, поливают майонезом и украшают зеленью.

Салат «Морской»

Ассорти «Морское» для салатов 200. Рис вареный 200. Огурцы консервированные 400. Майонез 250. Яйцо вареное 6 (250). Зелень по вкусу.

Смешивают ассорти «Морское» с вареным рисом, мелко нарезанными огурцами и яйцом. Салат выкладывают горкой в салатницу, поливают майонезом и украшают зеленью.

Салат рисовый с мясом криля

Мясо криля 100. Рис отварной рассыпчатый 150. Горошек зеленый 100. Яйцо 1 шт. Соус «Майонез» 100.

Варят рассыпчатый рис и охлаждают. Мясо криля соединяют с рисом, зеленым горошком, рубленым яйцом, заправляют майонезом, добавляют соль, перец и перемешивают.

Салат овощной с мясом криля

Мясо криля 100. Картофель 100. Морковь 75. Горошек зеленый 30. Помидоры 100. Огурцы 100. Соус «Майонез» 100. Зелень петрушки и укропа по вкусу.

Картофель и морковь нарезают ломтиками, добавляют мясо креветки, зеленый горошек, нарезанные помидоры и огурцы. Массу заправляют майонезом и перемешивают. В салат можно добавить измельченную зелень петрушки и укропа.

Салат «Бодрость»

Мясо криля 160. Салат из капусты морской 40. Соус «Майонез» 40. Зелень, соль, специи по вкусу.

Мясо криля размораживают, ошпаривают горячей водой и охлаждают. Воду отжимают и мясо смешивают с салатом из морской капусты, заправляют майонезом, добавляют специи по вкусу и украшают зеленью.

Салат «Морская жемчужина»

Мясо криля 110. Капуста морская маринованная 50. Рис 25. Огурцы маринованные 70. Яйцо 1 шт. Морковь 55. Соус «Майонез» 80.

Мясо криля припускают 2—3 мин с добавлением сливочного масла или маргарина, охлаждают и соединяют с отварным рассыпчатым рисом, рубленым яйцом, огурцами, маринованной морской капустой, морковью. Салат заправляют майонезом, солью, перцем, выкладывают в салатник, посыпают зеленью.

Салат из мяса криля

Мясо криля 80. Картофель отварной 40. Яйцо вареное 1/2 шт. Огурцы свежие или соленые 25. Горошек зеленый 15. Соус «Майонез» 30.

Мясо криля обваривают горячей водой, слегка отжимают и добавляют картофель, огурцы, яйцо, перемешивают, заправляют майонезом, выкладывают в салатник или блюдо и украшают зеленью, яйцом, огурцами. Этот салат можно приготовить и без огурцов.

Салат из рыбных консервов в масле

Консервы в масле 250 (1 банка). Картофель отварной 70. Яйца 2 шт. Соус «Майонез» 25. Редиска 40. Петрушка 2.

Рыбу выкладывают из банки и отдельно сливают масло. Рыбу разделяют на мелкие кусочки, часть ее оставляют целыми ломтиками для украшения салата. Мелко нарезанную рыбу перемешивают с холодным отварным картофелем и яйцом, нарезанным кубиками. Затем добавляют лук, нашинкованную петрушку и редиску, нарезанную кубиками. Перчат, заливают майонезом. Салат украшают целыми ломтиками рыбы и кружочками яиц.

Салат из пресервов и океанических рыб

Филе рыбы 50. Картофель отварной 70. Морковь 30. Огурцы соленые 30. Перец сладкий болгарский 20. Яйцо 1 шт. Горошек зеленый 30. Лук зеленый 10. Соус «Майонез» 50.

Отварной картофель, мелко нарезанную морковь, огурцы соленые, перец болгарский, сваренное вкрутую яйцо и измельченное филе рыбы перемешивают, добавляют зеленый горошек, заправляют майонезом, выкладывают в салатник и украшают зеленью, яйцом, морковью или солеными огурцами.

Салат «Закусочный»

Ставрида соленая 155. Масло растительное 10. Лук репчатый 20. Редька 150. Соус «Южный» 20.

Вымоченное филе ставриды тонко нарезают и смешивают с мелкошинкованной редькой и луком. Салат заправляют растительным маслом и соусом «Южный».

Салат из пресервов

Филе рыбы (ставрида, сардинелла, сардина) 300. Сыр твердый 100. Яйца вареные 2 (85). Лук репчатый 75. Корень хрена 50. Соус «Майонез» 50. Соль, перец, лимонный сок по вкусу.

Филе пропускают через мясорубку, сыр натирают, все смешивают. Добавляют натертый корень хрена и мелко нарезанные яйца. Заправляют майонезом, лимонным соком, перцем, солью и тщательно перемешивают. При солении необходимо учесть, что рыба имеет определенную соленость. Украшают желтком, кусочками сыра и листиками салата.

Салат по-гамбургски

Солено-пряная рыба (ставрида, сардинелла, сардина) 200. Соус «Майонез» 300. Свекла отварная 150. Огурцы соленые 240. Сироп клубничный, малиновый или др. 70.

Рыбу очищают от кожи и костей, нарезают мелкими кубиками. Нарезают мелкими кубиками свеклу и огурцы, их смешивают с майонезом и сиропом, а затем кладут рыбу. Все тщательно перемешивают.

Салат «Балтика»

Сардина отварная 300. Яйца 2 шт. Картофель отварной 60. Огурец свежий или соленый 150. Морковь 60. Соус «Майонез» 200. Соль и перец по вкусу.

Отварную рыбу нарезают ножом или крошат руками, рубят сваренные вкрутую яйца, нарезают кубиками морковь, свежие или соленые огурцы, отварной картофель. Все продукты смешивают, добавляют майонез, перец и соль по вкусу. В салат можно добавить лимонный сок.

Салат из рыбных консервов с растительными добавками или в томатном соусе

Консервы с растительными добавками 250 (1 банка). Сметана 75. Соус «Майонез» 75. Яйца 2 шт. Зелень, перец молотый и соль по вкусу.

Рыбу выкладывают из банки и нарезают мелкими кусочками, соединяют с мелкорубленым яйцом, складывают все в посуду. Добавляют молотый перец, соль и перемешивают. Посыпают измельченной зеленью, поливают смесью сметаны и майонеза. Украшают кусочками яйца и веточками петрушки.

Салат «Якорь»

Ставрида мороженая 500. Капуста морская 300. Яйцо 2—3 шт. Лук репчатый 60. Соус «Майонез» 200.

Филе ставриды отваривают и нарезают кубиками. Морскую капусту также отваривают, но нарезают произвольно, смешивают с мелко нарубленными репчатым луком и измельченным отварным яйцом. Укладывают слоями в салатник и поливают майонезом.

Салат из рыбных консервов в томате

Консервы 250 (1 банка). Соус «Майонез» 200. Огурцы соленые 50—80. Перец красный молотый и соль по вкусу.

Рыбу выкладывают из банки, давая стечь соусу. Соус смешивают с майонезом, солеными огурцами (нарезанными кубиками), с перцем и солью. Добавляют нарубленную

рыбу и все перемешивают. Посыпают зеленью петрушки и укропа.

Салат из копченой рыбы

Ставрида горячего или холодного копчения 500—600. Картофель отварной 200—250. Укроп рубленый 6. Лук репчатый 15. Редис, огурцы свежие или маринованные 250. Сваренные вкрутую яйца 2 шт.

Для соуса: сметана или соус «Майонез», смешанный со сметаной 200.

Очищают копченую рыбу, тщательно удаляют кости и нарезают филе. Отварной картофель и редис, огурцы и яблоки нарезают кубиками. Все составные продукты салата складывают слоями или вперемешку в салатницу и поливают сметаной или майонезом. Сверху украшают ломтиками вареного яйца и красивыми листиками зеленого салата. (посыпают рубленой зеленью).

Салат из ставриды горячего копчения с картофелем

Ставрида горячего копчения 500. Картофель отварной 500. Салат зеленый. Лук зеленый. Редиса 1 пучок. Соус «Майонез» 100. Сметана 50. Хрен тертый 10 или горчица 5 Петрушка 30.

В салатницу укладывают размельченные листья зеленого салата, полоски картофеля, кружочки редиса, добавляют зеленый лук и петрушку. Поливают соусом «Майонез», смешанным со сметаной и тертым хреном. До подачи на стол картофельный салат должен постоять некоторое время в холодном месте. Ставриду горячего копчения на салат укладывают после подогревания и освобождения от хребтовой кости, в виде филе с кожицей.

Салат из мороженой ставриды

Филе ставриды 300. Горошек зеленый 115. Огурцы свежие 150. Помидоры 100. Яблоки 100. Лук репчатый 60. Соус «Майонез» 100.

Филе ставриды отваривают и нарезают кубиками. Овощи очищают, моют и нарезают кубиками. Все осторожно перемешивают, заправляют майонезом, выкладывают горкой и украшают.

Закуски

Для приготовления холодных закусок используют отварную, припущенную, жареную, заливную, маринованную и фаршированную рыбу. Особенно популярны как закусочный продукт соленая сельдь, иваси, сардина, ставрида, сардинелла.

В связи с ростом улова в последние годы все шире занимают места среди закусочных блюд кальмар, криль, осьминог, морская капуста.

На закуски используется рыба горячего и холодного копчения, балычные изделия, консервы и пресервы.

Ниже приводятся рецепты холодных закусок, масса продуктов дана в граммах.

Яйца, фаршированные мясом криля

Мясо криля 40. Яйцо 2 шт. Соус «Майонез» 60. Горчица, зелень.

Желток вареного яйца протирают с мясом криля через сито, добавляют горчицу, заправляют майонезом, солью и перцем по вкусу. Половинки яиц наполняют приготовленным фаршем. Блюдо украшают зеленью, поливают майонезом.

Сельдь, маринованная с яблоками

Сельдь 50. Лук репчатый 20. Морковь 4. Яблоко 10. Сметана 16. Молоки сельди 10. Лавровый лист, горчица, сельдерей, перец, уксус, сахар по вкусу.

Нарезанное филе слабосоленой сельди посыпают кружочками лука, вареной морковью и сельдереем, кубиками яблок, кладут в кастрюлю. Молоки протирают через сито, смешивают со сметаной, уксусом и сахаром. Полученной смесью заливают филе и оставляют на 2—3 сут в прохладном месте или в холодильнике. Подают к столу с картофелем.

Рулет из сельди в маринаде

Сельдь 50. Зелень 2. Маринад белый 75. Лук репчатый 50. Сахарный песок 20. Лавровый лист, гвоздика, перец.

Сельдь в зависимости от крепости посола вымачивают и зачищают (вынимают позвоночные и реберные кости), филе сворачивают в виде рулета, который скрепляют гвоздикой или стебельком от лаврового листа. Складывают сельдь в кастрюлю, заливают теплым белым маринадом и оставляют на сутки. Украшают морковью и кольцами лука, зеленью, подают с отварным картофелем. Для маринада нарезают лук кольцами, отваривают его в воде до полуготовности, добавляют в кипящий отвар уксус, перец, лавровый лист, сахар и варят до готовности. В слегка охлажденный маринад добавляют вареную морковь, нарезанную кусочками.

Сельдь иваси соленая с капустой маринованной

Сельдь иваси 30. Капуста 75. Масло растительное 30. Уксус, сахар.

Сельдь нарезают кусочками, укладывают на блюдо, рядом кладут свежую маринованную капусту и поливают растительным маслом.

Сельдь иваси соленая с картофелем, зеленым луком и яйцом

Сельдь иваси 50. Картофель 100. Лук зеленый 40. Яйцо 1 шт. Масло растительное 15. Уксус 10.

Сельдь нарезают кусочками, укладывают на блюдо, сбоку отварной картофель, нарезанный кружочками, яйцо целиком или рубленое, сверху посыпают зеленым луком, поливают растительным маслом, уксусом.

Сельдь иваси с яйцом

Сельдь иваси 250. Яйцо 6 шт. Соус «Майонез» 40.

Сельдь иваси, разделанную на филе без костей и кожи, отмачивают в холодном молоке. Варят вкрутую яйца, очищают и разрезают вдоль так, чтобы половинки яиц устойчиво лежали на блюде (для этого немного срезают у каж-

дой половинки низ белка). Филе вынимают из молока, обсушивают салфеткой, нарезают полосками (по количеству половинок яиц) и каждую полоску сворачивают плотным валиком. На блюдо кладут половинку яйца (желтками кверху), а затем сверху на каждую половинку яйца — свернутые валиком сельди иваси и добавляют майонез.

Сельдь иваси рубленая

Сельдь иваси (филе) 250. Лук репчатый 75. Хлеб белый 170. Масло растительное 25. Уксус (3%-ный) 15.

Сельдь разделывают на филе, белый хлеб (без корки) замачивают в воде или молоке и отжимают, репчатый лук слегка пассеруют (обжаривают) и все пропускают через мясорубку, добавляют перец, уксус и хорошо перемешивают. Выкладывают на селедочницу или мелкую тарелку, придают форму рыбы и украшают зеленью петрушки или укропа. На гарнир кладут нарезанные ломтиками свежие огурцы, помидоры, яблоки сежие или маринованные, лук зеленый, листики салата.

Форшмак из сельди иваси

Сельдь иваси (филе) 75. Яйцо 1/2 шт. Огурцы свежие 25. Морковь 10. Лук зеленый 10.

Рубленую рыбу посыпают мелко нарезанным яйцом и зеленым луком, рядом кладут нарезанные кружочками свежие огурцы. Украшают вареной морковью и кусочками сливочного масла.

Сельдь иваси под «шубой»

Сельдь иваси 100. Картофель 200. Свекла 100. Морковь 75. Лук репчатый 50. Соус «Майонез» 100.

Варят отдельно картофель, свеклу и морковь, охлаждают. Сельдь среднего посола заранее замачивают в холодной воде (очень вкусной получается сельдь, замоченная в молоке пополам с водой), разделывают на филе, которое нарезают немного наискось небольшими кусочками и половину их укладывают на глубокое блюдо или тарелку. Каждый вид овощей (картофель, морковь и свеклу), а также репчатый лук отдельно нарезают тонкими ломтиками или небольшими кубиками, затем кладут слоями на кусочки сельди. Так повторяют еще раз. Затем поливают майонезом и оставлят на 1—2 ч, чтобы все хорошо пропиталось майонезом.

Яйца, фаршированные салатом из сельди иваси

Сельдь иваси 40. Яйцо 2 шт. Огурцы соленые 50. Соус «Майонез» 30. Яблоки 10. Горчица готовая 2. Масло сливочное 10.

Яйца, сваренные вкрутую, очищают, разрезают пополам вдоль, из каждой половины вынимают желток и мелко рубят. Готовят фарш: иваси разделывают на филе и мелко нарезают. Подготовленные иваси, яблоки, огурцы и яичные желтки смешивают и заправляют майонезом, добавляют небольшое количество горчицы. Этим фаршем наполняют каждую половинку яйца. На фарш наносят сетку из майоне-

за, а сверху кладут розочку из сливочного масла. Украшают свежими помидорами, огурцами и зеленью.

Закуска из сельди иваси «Новогодняя»

Сельдь иваси 500. Лук 75. Яблоко 75. Сметана 125. Зелень петрушки, соль, уксус по вкусу.

Сельдь разделывают на филе, соленую отмачивают в молоке. Затем вынимают, обсушивают, разрезают, чтобы из каждой половинки получилось по 3—4 кусочка. Лук репчатый или зеленый мелко нарезают и соединяют с яблоками, натертыми на крупной терке, заливают сметаной, перемешивают, добавляют уксус, соль, сахар. Еще раз перемешивают и заливают этой смесью приготовленную рыбу, украшают зеленью.

Сельдь по-русски

Сельдь 500. Помидоры 125. Грибы 15. Соус «Майонез» 50. Картофель, лук зеленый.

Сельдь разделывают на филе и нарезают тонкими полосками, сверху кладут отварной картофель, грибы, зеленый лук, и поливают майонезом. Можно уложить продукты горкой, а по краям — дольки соленых или маринованных помидоров и зелень.

Сельдь в сметане

Сельдь 200. Лук 150. Яблоко 100. Сметана 250. Молоко, сахар, уксус, зелень по вкусу.

Сельдь очищают, освобождают от костей, а соленую заливают молоком на 2—4 ч, затем обсушивают, соединяют половинки и нарезают кусочками поперек. Мелко нарезают 2 луковицы, натирают яблоко, соединяют со сметаной, добавляют соль, сахар, уксус и заливают этой смесью сельдь, выложенную в салатник. Сверху посыпают зеленью петрушки.

Сельдь «дальневосточная»

Сельдь 100. Масло сливочное 100. Сыр 75. Хлеб 75. Молоко 50. Молотый горький перец и горчица по вкусу.

Очищают сельдь от кожи и костей, тощую или очень соленую — вымачивают. Рубят мелкими кусочками или пропускают 2—3 раза через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом, добавляют размягченное сливочное масло, тертый сыр, горчицу, перец и перемешивают. Выкладывают на блюдо или в селедочницу, придают форму рыбы, украшают цветочками из масла, кусочками сыра, листиками зеленого салата, маслинами.

Паштет из сельди иваси

Сельдь иваси 150. Яйцо 8 шт. Хрен (корень) 150. Сыр 200. Соус «Майонез» 100. Лук зеленый. Сок лимонный. Соль, перец по вкусу.

Натирают на терке сыр и очищенный корень хрена. Перемешивают с мелко нарезанным крутым яйцом, зеленым луком и кусочками филе иваси, добавляют майонез,

соус «Южный», соль, перец, немного лимонного сока, выкладывают на блюдо и украшают желтком, цветочками из белка, листиками салата и кусочками сыра. Паштет можно подавать в корзиночках, выпеченных из пресного теста, или фаршировать им половинки яиц, огурцы и помидоры.

Трубочки, фаршированные сельдью

Сельдь 200. Масло 200. Сыр плавленый 100. Яйцо 3 шт. Соус 20. Лук зеленый 20. Тесто слоеное 800.

Мелко нарезают филе сельди, добавляют натертый на крупной терке или пропущенный через мясорубку плавленый сыр и крутые яйца, размягченное масло, острый соус «Южный» и мелко нарезанный зеленый лук. Можно подать этот паштет, украсив желтками и зеленым луком. Но лучше фаршировать слоеные трубочки, которые можно испечь из готового слоеного теста. Раскатывают его слоем в полсантиметра и нарезают лентами длиной 20 см и шириной 2,5 см. Наматывают винтообразно на трубочки из жести или деревянные палочки, смазывают сырым яйцом и выпекают в духовке. Когда остынут, вынимают стержень и фаршируют. Концы посыпают зеленью.

Сельдь рубленая с капустой морской

Сельдь 100. Хлеб пшеничный 30. Лук репчатый 45. Яблоко 30. Яйцо 1 шт. Масло растительное 10. Капуста морская 45. Уксус столовый 3%-ный по вкусу.

Сельдь разделывают на филе (соленую вымачивают в молоке или чае). Рыбное филе, белый (пшеничный) хлеб, размоченный в воде, лук, вареную морскую капусту, яблоки пропускают через мясорубку. Измельченную массу перемешивают и заправляют растительным маслом и уксусом. Укладывают на селедочницу и посыпают рубленым крутым яйцом.

Сельдь с варениками

Сельдь разделывают на филе, вымачивают, если нужно, разрезают на кусочки и выкладывают на блюдо, придают форму рыбы, кладут цепочками нарезанный кольцами лук, вместо хвоста и головы — помидоры, вырезанные в форме розы, а по бокам — нарезанную свеклу и картофель. Все располагают бордюром из мелко нарезанного лука, зеленого салата и цветочками из редиса. Поливают соусом, приготовленным из майонеза, горчицы и уксуса. Подают к такой закуске горячие вареники с картофелем, сверху посыпают мелко нарезанный поджаренный лук.

Закуска из сельди впрок

Сельдь 500.

Для маринада: Вода 200. Лук репчатый 150. Уксус столовый 3%-ный 100. Сахар 10. Перец черный. Лавровый лист, гвоздика, соль по вкусу.

Сельдь слабосоленую (домашнего) посола разделывают, режут на кусочки, укладывают в банки и заливают маринадом. Для приготов-

ления маринада вливают в воду уксус, добавляют соль, сахар, перец, лавровый лист, гвоздику, нарезанный кольцами лук, доводят все до кипения и охлаждают. Приготовленная таким образом сельдь хранится в холодильнике 5—7 сут.

Рольмопс из свежей сельди

Филе сельди 750. Помидоры 125. Уксус столовый 15. Сок лимонный 2,5. Лук 375. Сахар-песок 10. Соль, перец черный по вкусу.

Сельдь разделывают на филе, посыпают перцем, солят, туго сворачивают в рулеты и плотно укладывают в посуду.

Можно и по-другому: подготовленное филе крепко свернуть в трубочки, скрепить острой деревянной палочкой. Готовят приправу (лук репчатый, помидоры, уксус, сахар), тщательно перемешивают, тушат до тех пор, пока лук не будет готов. Подают с картофелем, посыпанным нарезанным укропом или салатом.

Сельдь в рассоле

Сельдь 80. Уксус столовый 15. Вода 10. Лук 5. Соль, смесь сухих специй (перец черный, душистая гвоздика, лавровый лист) по вкусу.

Очищают рыбу, приготавливают филе или нарезают порционными кусочками. Укладывают кусочки филе в посуду с крышкой и добавляют воду, уксус столовый, лук, сухие специи, накрывают крышкой и тушат до готовности. Дают рыбе остыть, вынимают из жидкости и подают к столу.

Мойва в масляно-уксусной заливке

Мойву солят, обваливают в муке и обжаривают. В эмалированной или керамической посуде смешивают столовый уксус с подсолнечным маслом (35), хорошо взбалтывают и заливают рыбу, уложенную на блюде. Выдерживают в холодильнике 2—3 ч.

Мойва в томатном соусе

Мойва 800. Масло растительное 90. Уксус 30. Томат-паста 50. Соль, перец молотый, лавровый лист, сахар по вкусу.

Мойву потрошат, удаляют головы, сбрызгивают разведенным вдвое столовым уксусом. Обсушенную рыбу укладывают спинками кверху в неглубокую посуду; смешивают растительное масло, уксус, томат-пасту, вкусовые приправы и заливают этой смесью мойву. Тушат на среднем огне под крышкой примерно 40 мин.

Закуска из икры минтая

Икра минтая 100. Масло сливочное (маргарин) 45. Сыр твердый 15. Масло ароматизированное 3. Соль.

Размораживают икру, смешивают с ароматизированным маслом, выдерживают в холодильнике 30 мин, добавляют соль, пропускают без воды 8—10 мин. Затем массу охлаждают, протирают через сито для удаления пленок, добавляют сливочное масло и сыр, натертый на мелкой терке. Массу тщательно вымешивают, укладывают в салатник, украшают тонкими пластиками сыра.

Рыба под майонезом

Филе рыбное вареное 300. Яйцо 1 шт. Сметана 50. Соус «Майонез» 50. Редис 60. Каперсы 12. Лимон 20. Зелень петрушки 10. Соль, перец по вкусу.

Отваривают рыбу (филе), яйцо нарезают тонкими ломтиками, перемешивают, добавляют соль, перец и поливают смесью майонеза и сметаны, украшают дольками лимона, редиса, зеленью.

Рыба с сыром

Рыба 300. Лавровый лист 30. Лук 30. Масло сливочное 200. Сыр тертый 100. Молоко 400. Соль, перец, горчица по вкусу.

Варят кусками рыбу (филе) в молоке, солят по вкусу и кладут лавровый лист, лук. Треску обсушивают, охлаждают, пропускают через мясорубку 2 раза, полученный фарш растирают с маслом, тертым сыром, горчицей и перцем. Солят по вкусу. Кладут на блюдо, придают ей форму рыбы, узор в виде чешуи.

Паштет из фарша минтая с ароматизированным маслом

Фарш минтая 200. Лук 40. Масло растительное 50. Масло ароматизированное 20. Томат-паста 20. перец, соль.

Фарш нарезают кубиками, отваривают на пару 15—20 мин, пропускают через мясорубку с добавлением пассерованного репчатого лука и затем слегка обжаривают на растительном масле, массу хорошо взбивают до консистенции паштета, добавляют пассерованный томат и ароматизированное масло.

Рыба под соусом

Рыба 1500. Масло растительное 100. Мука 50. Петрушка 75. Морковь 75. Огурцы соленые 100. Помидоры 500. Лук репчатый 75. Лавровый лист, душистый перец, уксус, соль, сахар по вкусу.

Нарезают тонкими кусочками морковь, петрушку и соленые огурцы, вливают несколько столовых ложек воды, закрывают посуду и отваривают. Почти не добавляя жидкости, отваривают свежие помидоры. Шинкуют репчатый лук и обжаривают на растительном масле. Протирают помидоры сквозь мелкое сито, добавляют отварные овощи и обжаренный лук, лавровый лист, перец, уксус, сахар. Кипятят и охлаждают до комнатной температуры. Подготовленную рыбу, нарезанную некрупными кусочками, солят, перчат, обваливают в муке, обжаривают в растительном масле и охлаждают, складывают в эмалированную посуду и заливают соусом.

Солено-пряная рыба в томатно-луковом соусе

Филе или фарш из солено-пряной рыбы (ставрида, сардинелла, сардина) 405. Томатно-луковый соус 610.

Для приготовления используются пресервы или бочковая солено-пряная рыба. Получают филе из солено-пряной рыбы, его измельчают или приготовляют фарш. Заливают охлажденным томатно-луковым соусом в соотношении 40:60.

Рыба в овощном маринаде

Рыба 1000.

Для маринада: Морковь свежая 420. Лук репчатый 200. Масло растительное 110. Томат-паста 80. Уксус столовый 50. Вода или рыбный бульон 300. Сахар 20. Соль 10. Лавровый лист, перец черный, гвоздика, корица, коренья белые.

Мороженое филе или любую рыбу, которая содержит меньше мелких костей, очищают, моют, пластуют, удаляют кости и нарезают на куски. Мелкую рыбу готовят тушкой, солят, посыпают перцем, панируют в пшеничной муке и жарят на растительном масле, затем доводят до готовности в духовом шкафу. Готовую рыбу укладывают на блюдо и заливают горячим маринадом. Дают остыть, затем ставят в холодильник и употребляют как холодную закуску.

Маринад готовится следующим образом: Лук и морковь нарезают соломкой. Морковь, белые коренья и репчатый лук пассеруют на растительном масле на среднем огне до золотистого цвета, добавляют томат (пюре или пасту), разводят рыбным бульоном, затем кладут перец черный (горошек), лавровый лист, корицу, гвоздику, уксус. Подготовленный маринад тушат в закрытой посуде на слабом огне 15—20 мин, кладут соль, сахар, хорошо перемешивают и, не давая остыть, заливают рыбу. Для оформления используют зелень, дольки лимона, маслины.

Рыба в белом маринаде

Рыба 500. Масло растительное 85. Мука пшеничная 25. Морковь 350. Лук репчатый 100. Петрушка 25. Уксус 250. Сахар 20. Зелень 25. Специи по вкусу.

Столовый уксус разводят рыбным бульоном, добавляют соль, сахар, перец горошком, лавровый лист, гвоздику, смесь кипятят и процеживают. Морковь и корень петрушки нарезают колечками, звездочками или гребешками, добавляют немного бульона и варят до готовности. Лук репчатый нарезают кольцами. Кладут овощи в подготовленный уксус, кипятят, заливают горячим маринадом жареную рыбу, дают остыть и кладут в салатник. Подают к столу, посыпав зеленью. Готовят и обжаривают рыбу обычным способом: мелкую целыми тушками, а крупную нарезают кусками.

Рыба маринованная с чесноком

Рыба 500. Чеснок 15. Уксус столовый 200. Сахар, лавровый лист, душистый перец, гвоздика.

Рыбу нарезают кусками, обжаривают на растительном масле и охлаждают. Растирают с солью чеснок, добавляют разведенный уксус, сахар, лавровый лист, душистый перец, гвоздику. Готовым маринадом заливают рыбу и ставят на холод. Через сутки закуска готова.

Треска фаршированная заливная

Рыба 100. Хлеб белый 14. Молоко 15. Лук 30. Масло сливочное 7.

Яйцо 1 шт. Долька чеснока, зелень.

Среднего размера рыбу чистят, моют и осторожно снимают кожу, а филе пропускают через мясорубку. Добавляют замоченный в молоке белый хлеб и поджаренный в масле лук, перемешивают и еще раз пропускают через мясорубку. В полученную массу выливают яйцо и тщательно взбивают. Затем формуют ее в виде батончика и укладывают в кожу (целлофан), завязывают и варят в подсоленной воде на слабом огне минут 40 с добавлением специй. Когда рыба остынет, вынимают из целлофана, нарезают на порции, украшают и заливают желе, приготовленным на бульоне, в котором варилась рыба.

Рыба заливная

Рыба (треска, хек, скумбрия) 75. Петрушка 10. Лук 10. Желе 100. Гарнир 120.

Для желе: Отходы рыбные 200. Желатин, уксус, белок яйца, лавровый лист.

Используют также различную малокостистую рыбу. Ее очищают, срезают плавники, удаляют голову, потрошат, промывают. Затем разрезают вдоль на 2 половинки, срезая кости. Филе рыбы нарезают на куски. Из головы удаляют жабры, глаза; чешую рыбы, кости, плавники и головы заливают холодной водой и варят 1—1,5 ч. Полученным бульоном заливают куски рыбы, добавляют лавровый лист, перец, лук, морковь и варят 10—15 мин. Затем рыбу вынимают из бульона и охлаждают. Отдельно готовят бульон для заливного.

Сваренные куски рыбы укладывают на блюдо или противень и украшают зеленью, звездочками из вареной моркови, добавляют незастывшее желе и выдерживают на холоде. Для гарнира используют мелко нарезанные овощи (морковь, картофель), соленые огурцы, зеленый лук. Морковь и картофель кладут горками и поливают майонезом или горчичной заправкой.

Рыбные фрикадельки в желе

Рыбный фарш 110.

Для желе: Кости рыбные 100. Желатин 4. Морковь 20. Лук репчатый 20. Корень петрушки, уксус (сок виноградный). Яйцо — 1 шт. Специи.

Рыбную котлетную массу (с уменьшенным вдвое количеством хлеба) формуют в виде маленьких шариков по 15—20 г, припускают в бульоне, охлаждают, укладывают в формы или глубокие тарелки, дополняя для украшения вареное яйцо, морковь, зелень, и заливают рыбным желе, приготовленным из рыбного бульона с добавлением специй, уксуса, сока виноградного и желатина. Готовое желе процеживают, заливают в форму — охлаждают.

Котлеты заливные

Рыбный фарш 1000. Петрушка 75. Сельдерей 75. Желатин 7. Лавровый лист, перец черный.

Из рыбного фарша разделывают котлеты и, не обваливая в муке,

кладут в сотейник, подливают немного рыбного бульона (так, чтобы рыбный бульон покрыл котлеты наполовину). Ставят на огонь и припускают в течение 15 мин, после чего котлеты перекладывают в глубокое блюдо, украшают каждую ломтиком лимона и нарезанными вареными или маринованным овощами. Заливают часть охлажденного отвара (желе), ставят на холод. Когда желе остынет, заливают остальным отваром. Отдельно в соуснике подают соус-хрен с уксусом или майонезом с хреном.

Рыба заливная с капустой морской

Рыба припущенная или отварная 500. Соль, специи по вкусу.

Для гарнира: капуста маринованная 75. Соус-хрен 15.

Рыбу, нарезанную кусками, отваривают или припускают, охлаждают, укладывабт в форму или другую посуду, украшают листиками петрушки, маринованной морской капустой, кусочками лимона, закрепляя их охлажденным желе, приготовленным на рыбном бульоне. Дают остыть, после этого заливают формы полуостуженным желе. Для застывания желе формы с рыбой ставят в холодное место. Гарнир — маринованная морская капуста с растительным маслом и луком.

Рулет с ароматной начинкой

Филе рыбы 800. Масло сливочное 50. Сок лимонный 30. Соль, перец душистый 0,1.

Для начинки: Лук 30. Сельдерей 30. Масло 60. Сок лимонный 20. Хлебные крошки 150. Соль.

Очищают филе от кожи и нарезают полосками. Солят, перчат с обеих сторон. Кладут небольшое количество начинки на широкий край каждой полоски, закатывают и закрепляют. Рулет кладут на смазанную жиром сковородку или противень, смазывают смесью (растопленное масло с двумя столовыми ложками лимонного сока) и запекают. Тушат лук и сельдерей в масле до смягчения, добавляют остальные продукты и смешивают.

Рулет с маринованными огурцами

Филе рыбы 450. Огурцы маринованные 100. Масло растительное 50. Мука 40. Молоко 200. Сыр 45. Перец, соль по вкусу.

Посыпают филе солью и перцем, разрезают огурцы и кладут по одному на каждый кусочек филе, затем сворачивают его трубочкой, укладывают рядами на смазанную жиром сковороду или противень. Приготавливают соус: растапливают масло, всыпают муку и пассеруют, затем постепенно вливают молоко и варят на медленном огне до загустения. Кладут тертый сыр, помешивая, пока не растворится. Готовым соусом заливают трубочки и запекают в горячей духовке 20—25 мин.

Ставрида в маринаде

Ставрида холодного или горячего копчения (крупная) 400. Уксус 5%-ный 30. Масло растительное 70.

Корица 20. Сахар-песок 10. Укроп, лук зеленый.

Готовят филе копченой ставриды, нарезают ее на кусочки шириной в 2 см. Заливают маринадом, приготовленным из уксуса, растительного масла, горчицы и сахара. Посыпают укропом и зеленым луком.

Перед подачей на стол поливают лимонным соком. Для гарнира используют мелко нарезанную морковь и ломтики яблока.

Рулет из ставриды в маринаде

Ставрида соленая 500. Маринад белый 750. Зелень 20.

Для маринада: 0,5 л воды. Лук репчатый 250. Морковь 50. Уксус столовый 3%-ный 250. Сахар-песок 20. Лавровый лист 1 шт. Гвоздика 0,5. Перец 0,5.

Ставриду соленую вымачивают в течение 2—3 ч в холодной воде, периодически меняя воду. Затем вычищают ставриду, вынимают хребет и кости. Филе свертывают в виде рулета, который можно скрепить гвоздикой или стебельком от лаврового листа. Складывают его в кастрюлю, заливают теплым белым маринадом и оставляют на сутки. При подаче на стол укладывают рулеты в селедочницу, заливают маринадом, украшают морковью и кольцами лука из маринада, зеленью.

Для маринада нарезают лук кольцами, отваривают его в воде до полуготовности. Добавляют в кипящий отвар уксус, перец, лавровый лист, сахар и варят до готовности. В слегка охлажденный маринад добавляют вареную морковь, нарезанную кружочками и звездочками.

Паста закусочная из консервов океанических видов рыб «в масле»

Консервы в масле 250 (1 банка) Сыр твердый 100. Масло сливочное 150. Чеснок 25. Перец черный 0,2. Сок виноградный 250.

Рыбу выкладывают из банки и пропускают через мясорубку. Сыр натирают на мелкой терке. Измельченную рыбу взбивают, постепенно добавляя размягченное масло, измельченный сыр и виноградный сок. В конце взбивания вводят измельченный чеснок, молотый черный перец. Взбитую массу охлаждают.

Икра «Красная» из солено-пряной рыбы

Рыба (ставрида, сардинелла, сардина) 200—250. Морковь отварная 150. Сливочное масло 200. Сыр плавленый («Волна» или «Дружба») 200. Лук репчатый 75.

Филе рыбы, морковь, сырки и лук пропускают через мясорубку. Затем всю массу тщательно смешивают со сливочным маслом. Икра готова.

Форшмак из консервов «Рыба натуральная с добавлением масла»

Консервы «Рыба натуральная с добавлением масла» 350 (1 банка). Яблоко 100. Лук репчатый 30. Соус «Майонез» 50.

Рыбу выложить из банки и вместе с очищенными яблоками, луком репчатым трижды пропустить через

мясорубку, добавить майонез, хорошо смешать и горкой выложить в салатник.

Закуска острая из мороженой ставриды

Ставрида без головы 350. Лук репчатый 40. Чеснок 15.

Для заправки острой: Соус «Аджика» 400. Масло растительное 600. Соль, перец по вкусу.

Ставриду разделывают на филе, отваривают, охлаждают и нарезают соломкой. Очищенный чеснок пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Репчатый лук нарезают соломкой. Нарезанную ставриду, репчатый лук и чеснок перемешивают, потом заправляют острой заправкой и добавляют соль, перец по вкусу. Блюдо выдерживают на холоде 30 мин.

Закуска из мелких сельдевых соленых рыб

Рыба мелкосельдевая соленая (килька, тюлька) 250. Лук 30. Масло растительное 15. Уксус столовый 3%-ный 10. Сахар-песок 5. Перец черный молотый, соль по вкусу.

Соленую кильку или тюльку разделывают на тушку и укладывают на блюдо, сверху посыпают репчатым луком, нарезанным тонкими кольцами. Блюдо заливают заправкой из смеси растительного масла и уксуса с добавлением соли, сахара и перца.

Закуска острая из соленой рыбы

Рыба (ставрида, сардинелла, скумбрия соленая) 500.

Для соуса: Уксус разведенный 1/4 стакана. Сахар-песок 10. Масло растительное 25.

Соленую рыбу разделывают на филе, т. е. снимают кожу и удаляют кости. Филе нарезают ровными небольшими кусочками. Укладывают их на овальное блюдо и заливают соусом. Соус приготовляют из уксуса, сахара, растительного масла. Закуску украшают измельченным зеленым луком или нарезанным луком, а также ломтиками свежего помидора.

Рыба солено-пряная под «шубой»

Филе солено-пряной рыбы (пресервы ставриды, сардины, сардинеллы и др.) 500. Картофель 600. Свекла 150. Огурцы соленые 150. Яйцо 2 шт. Лук репчатый 150. Соус «Майонез» 450.

Филе солено-пряной рыбы мелко нарезают, на блюдо слоями укладывают нарезанный или натертый на крупной терке вареный картофель, свеклу, соленые огурцы, яйцо, репчатый лук, кусочки рыбы. Сверху покрывают слоем овощей, заправляют майонезом.

Сельдь по-русски

Сельдь соленая 400. Огурцы маринованные или соленые 4. Яйца вареные 2 шт. Свекла отварная или маринованная 2 корня. Каперсы 2 ст. ложки. Соус «Майонез» 100.

Очищенную от кожи и костей сельдь нарезают наискось кусочками, укладывают их в виде целых рыб (рядом 2—4) на большое блюдо. Огурцы (с соленых предварительно снять кожуру) и отварную

или маринованную свеклу нарезают мелкими кубиками. Каперсы изрубают. Белки и желтки вареных яиц измельчают (отдельно). На филе сельди укладывают полосками (с учетом подходящих цветовых тонов) нарезанные огурцы, яичные белки, красную свеклу, яичные желтки, каперсы. При помощи бумажной трубочки (корнетик) наносят красивый бордюр из майонеза вокруг яйца.

Сельдь со сметаной

Сельдь соленая 500. Яблоко 100. Лук репчатый 1 головка. Сметана 150. Зелень петрушки и сельдерея. Соль, сахар, сок лимонный по вкусу.

Очищенную от кожи и костей сельдь разделывают, как обычно, снимают филе без кожи и костей и выдерживают в холодном молоке в течение 3—4 ч. Яблоки и репчатый лук очищают от кожицы и натирают на терке с крупными отверстиями. Все перемешивают, заправляют по вкусу солью, сахаром, лимонным соком, добавляют сметану. Нарезанную сельдь выкладывают длинными полосками на селедочницу и заливают сверху подготовленным сметанным соусом. Украшают веточками зеленой петрушки или сельдерея.

Вместо сметаны можно заправить соусом «Майонез», вместо лимонного сока — уксусом. В сметану можно добавить готовую горчицу (1/2 чайной ложки).

Сельдь под уксусным соусом

Сельдь соленая 500. Помидор 1 шт. Лук зеленый 3—4 стебля. Или лук репчатый 1 головка. 1/4 стакана разведенного водой 3%-ного уксуса. Масло растительное 1—2 ст. ложки. Сахар по вкусу.

Очищенную от кожи и костей сельдь складывают попарно. Нарезают кусочками и укладывают на овальное блюдо. Смешивают уксус, масло, сахар и полученным соусом поливают сельдь. Рядом с сельдью или по обеим ее сторонам укладывают измельченный зеленый лук или нарезанный колечками лук и ломтики свежего помидора.

Сельдь под горячим соусом

Сельдь соленая 500. Яйцо вареное 1 шт. Зелень петрушки рубленая. Горчица готовая 1 ст. ложка. Сахар 1 чайная ложка. Желток вареный 1 шт. Уксус разведенный 1 ст. ложка. Сметана 1/2 стакана. Масло растительное 4 ст. ложки.

Очищенную от кожи и костей сельдь складывают попарно, нарезают кусочками, укладывают на блюдо. Вареный желток растирают в миске деревянной ложкой до получения однородной массы, смешивают с горчицей, сахаром, уксусом, сметаной (или растительным маслом). Готовым горчичным соусом поливают сельдь. Украшают измельченной зеленью петрушки и вареным яйцом (нарезанное ломтиками или нарубленное). Можно нарубить отдельно белок и желток вареного яйца и уложить маленькими горками вперемешку с зеленью по сторонам сельди.

Сельдь под сметанным соусом

Сельдь соленая 500. Свекла вареная или маринованная 1 шт. Яйцо

вареное 1 шт Сметана 1 стакан. Лук зеленый рубленый или укроп.

Измельченную зелень смешивают со сметаной. Полученным сметанным соусом заливают очищенную, нарезанную кусочками сельдь, помещенную на блюдо Укладывают рядом с сельдью красиво нарезанную вареную или маринованную свеклу и ломтики вареного яйца. Соус для заливки можно приготовить, смешав 1 стакан сметаны, 2—3 ст. ложки тертого хрена, сахар по вкусу. Для украшения берут листья зеленого салата, зелень укропа. Сметанный соус может быть с помидорами или редисом: 1 стакан сметаны, 3 свежих помидора или 2 пучка редиса (20 шт.), измельченные укроп или зеленый лук перемешать. Соус налить в глубокое блюдо, опустить в него очищенные от кожи и костей куски сельди так, чтобы спинки не были полностью покрыты соусом.

Сельдь под майонезом

Сельдь соленая 500 (2 шт.). Огурец 1 шт. Яблоко 1 шт. Соус «Майонез» 200. Зелень рубленая.

Очищенную от кожи и костей сельдь нарезают кусочками и в виде целых рыбок укладывают в овальное блюдо. Заливают майонезом, посыпают зеленью, укладывают рядом или кладут поверх рыбы кубики огурца или яблока Нарезанные яблоки не потемнеют, если их сбрызнуть раствором аскорбиновой или лимонной кислоты, либо лимонным соком.

Сельдь по-фински

Сельдь соленая 300 (1 крупная или 2—3 мелкие). Масло сливочное 100.

Для гарнира:

Лук-порей 1 головка. Яйца вареные 2—3 шт.

Лук репчатый 2—3 головки (пассеровать в масле). Яйца вареные 2—3 шт. Зелень укропа 1 ст. ложка, зелень петрушки резаная 2 ст. ложки.

Свекла красная (маринованная) 2 шт. Яйца вареные 1—2 шт. Каперсы 2 ст. ложки.

Вареные яйца 2 шт. Укроп зеленый 1 ст. ложка. Петрушка резаная 1 ст. ложка. Лук зеленый 1 ст. ложка.

Закуска «Любительская»

Салат «Сахалинский» или «Дальневосточный» 220. Грибы 200. Сметана 100. Яйцо 2 шт. Масло растительное 30. Лук зеленый 50.

Грибы отделяют от рассола, вымачивают, разрезают на 2—4 части. Подготовленные грибы и морскую капусту соединяют с вареными рублеными яйцами, сметаной, растительным маслом, зеленым луком, перемешивают и укладывают в блюдо. Очищенную от кожи и костей сельдь нарезают кусками и красиво располагают на блюде. Выбранные по желанию продукты для гарнира рубят или нарезают ломтиками, насыпают или укладывают на сельдь. Растопляют сливочное масло и поливают им покрытые гарниром кусочки сельди. Подают с горячим отварным картофелем.

Сельдь по-домашнему

Сельдь соленая 200 (2 шт.) Горчица 20. Масло растительное 250. Веточки зелени.

Очищенную от костей и кожи сельдь смазывают с двух сторон готовой горчицей. Плотно сворачивают тугим валиком каждое филе и складывают в банку; заливают растительным маслом, ставят на холод. Выкладывают на селедочницу и украшают веточками зелени. Сельдь подают как самостоятельное закусочное блюдо и с горячим отварным картофелем, посыпанным рубленой зеленью петрушки или укропа.

Маринованное филе сельди

Сельдь соленая 600—800 (3—4 шт).

Для маринада: Вода 2 ст. Лук репчатый 1—2 головки. Лавровый лист 1 шт. Перец черный 8 горошин. Перец душистый 3—4 горошины. Сахар 1 ст. ложка. Уксус столовый 3%-ный 2—3 ст. ложки.

Очищенное от кожи и костей филе сельди нарезают кусочками длиной 2—3 см. Для маринада кипятят воду, добавляют лук, нарезанный кружочками, пряности, уксус и сахар. Остужают. Можно отварить до полумягкости морковь и добавить в маринад. Филе сельди кладут в стеклянную посуду, заливают остывшим маринадом и дают постоять сутки. При подаче на стол филе помещают в глубокое блюдо, наливают сверху немного процеженного маринада, украшают вынутыми из маринада кружочками лука и добавляют нарезанный ломтиками лук-порей.

Сельдь в томатном соусе

Сельдь соленая 700 (2 шт). Укроп рубленый.

Для томатного соуса: Масло растительное 3 ст. ложки. Сок лимонный 1 ст. ложка, или слабый раствор лимонной кислоты, или разведенный уксус 1 ст. ложка. Сахар 1—2 чайные ложки. Томат-пюре 2 ст. ложки. Лук репчатый мелко нарубленный 1 ст. ложка. Перец молотый по вкусу.

Готовят филе сельди, хорошо вымачивают в молоке, сушат на мягкой бумаге и нарезают острым ножом на очень тонкие ломтики. Укладывают в глубокое блюдо в виде двух рыбок. Готовят томатный соус, смешав все его компоненты. Заливают филе сельди соусом, ставят на холод на 6 ч. Перед подачей на стол украшают филе рубленым укропом. Подают с горячим отварным картофелем.

Сельдь рубленая

Сельдь соленая 300 (1 шт). Булка городская 1/4 шт. Лук репчатый 2 головки. Яйцо крутое 1 шт. Яблоко 1 шт. Масло растительное 2 ст. ложки. Уксус столовый 3%-ный 1 ст. ложка. Зелень петрушки и укропа рубленая.

Сельдь вымачивают, разделывают на филе без кожи и костей (хвост и голову оставляют для украшения), пропускают через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, измельченным и слегка обжаренным на растительном масле репчатым луком и кусочками свежих яблок (без кожи и семян). Массу заправляют растительным

маслом и уксусом, выкладывают в селедочницу в форме рыбки, размещают голову и хвост. Посыпают рубленым крутым яйцом, украшают колечками репчатого лука и рубленой зеленью.

Сельдь рубленая с треской

Сельдь соленая 300 (1 шт). Треска копченая 300. Соус «Майонез» 3—4 ст. ложки. Огурцы свежие 3 шт. Помидоры свежие 3 шт. Лук зеленый 50. Салат зеленый 10 листиков. Маслины.

Сельдь и копченую треску очищают от кожи и костей. Мякоть пропускают через мясорубку и заправляют майонезом. Массу укладывают горкой в салатницу и украшают маслинами, ломтиками огурцов, помидоров, зеленым луком и салатом.

Сельдь рубленая с творогом и маслом

Сельдь соленая 700 (2 шт). Творог 1 ст. Масло сливочное 1—2 ст. ложки.

Сельдь очищают от кожи и костей. Филе пропускают через мясорубку вместе с творогом. Добавляют хорошо размятое масло и перемешивают.

Сельдь рубленая с картофелем и яйцом

Сельдь соленая 300 (1 шт). картофель 3—4 шт. Яйца вареные 2 шт. Сметана 1/2 стакана. Лук зеленый с перьями 3—4 стебля.

Филе сельди провернуть через мясорубку вместе с вареным картофелем и яичным желтком. Положить в селедочницу, придать форму сельди, залить сметаной, посыпать рубленым яичным белком, смешанным с нарезанным зеленым луком.

Сельдь рубленая по-домашнему

Сельдь 700 (2 шт). Булка городская 1/3. Яйцо 2 шт. Яблоко 1 шт. Лук репчатый 1—2 головки. Масло растительное 1—2 ст. ложки. Сахар-песок 1/2 чайной ложки. Уксус столовый 3%-ный 2—3 ст. ложки. Перец молотый по вкусу.

Для гарнира: Огурцы и помидоры свежие 1—2 шт. Яблоко свежее или маринованное 1 шт. Лук зеленый нарезанный 2—3 ст. ложки. Салат 4—5 листиков. Яйцо крутое 1/2 шт. Петрушка или укроп нарезанные 1 чайная ложка.

Филе вымоченной сельди рубят на деревянной доске вместе с репчатым луком, сваренными вкрутую яйцами до получения однородной массы. Добавляют черствый хлеб (без корок), предварительно замоченный в уксусе, натертое яблоко, сахар, растительное масло, молотый перец и хорошо перемешивают. Кладут в селедочницу в форме сельди, располагают голову и хвост. На гарнир кладут нарезанные ломтиками огурцы, помидоры, яблоко, листики салата. Сверху посыпают рубленым яйцом и мелко нарезанным зеленым луком и укропом. Хлеб можно заменить 3 ст. ложками зеленого горошка.

Сельдь рубленая с майонезом и сладким стручковым перцем

Сельдь соленая 700 (2 шт). Картофель 2 шт. Яйцо 2—3 шт. Перец

сладкий 1 стручок. Яблоко 1/2. Лук зеленый 3—4 стебля. Соус «Майонез» 3—4 ст. ложки. Зелень петрушки 2—3 листика. Перец молотый по вкусу.

Для гарнира: Яйцо вареное 1 шт. Яблоко 1 шт. Лук зеленый 2—3 стебля. Зелень петрушки 2 веточки.

Филе соленой сельди вместе с вареным картофелем пропускают через мясорубку, добавляют рубленые яйца, мелко нарезанные зеленый лук, зелень петрушки, перец стручковый сладкий, натертое на терке яблоко. Кладут в салатник, заправляют майонезом и по вкусу молотым перцем. Украшают кусочками яйца, яблока, зеленым луком, веточками зелени.

Форшмак из сельди с творогом

Сельдь соленая 300 (1 шт). Творог 1 ст. Сметана 1/2 ст. Лук зеленый 3—4 стебля. Сахар-песок 1/2 чайной ложки. Сыр 15—20. Зелень укропа, петрушки или сельдерея.

Филе сельди с творогом дважды пропускают через мясорубку, добавляют сметану, сахар, мелко нарезанный зеленый лук и зелень укропа, петрушки или сельдерея, хорошо взбивают веничком и ставят на холод. Выкладывают в салатницу, посыпают тертым сыром.

Икра балтийская

Сельдь соленая крупная жирная 300 (1 шт). Томат-паста $1^1/_2$ ст. ложки. Масло растительное $1^1/_2$ ст. ложки. Крупа манная 4 ст. ложки. Лук 1 головка. Горошек зеленый. Вода 1/2 стакана. Перец, зеленый лук.

Сельдь очищают от кожи и костей. Филе сельди пропускают через мясорубку вместе с луком. Томат-пасту разводят водой, добавляют перец, растительное масло и кипятят 10 мин. Из манной крупы варят кашу. Охлажденную манную кашу, томат-пасту и сельдь перемешивают. Украшают зеленым луком и горошком.

Икра из сельди и маринованных овощей

Сельдь соленая 700 (2 шт). Лук маринованный 1/2 ст. Свекла маринованная 2 ст. ложки. Перец сладкий маринованный 2 ст. ложки. Помидоры свежие 1—2 шт. Масло растительное 1—2 ст. ложки. Сахар по вкусу.

Филе сельди с икрой и моло́ками мелко рубят вместе с маринованной свеклой, луком, сладким маринованным перцем (без сока). Помидоры мелко нарезают, слегка обжаривают, остужают, протирают через сито. Смешивают с остальной массой, добавляют растительное масло, сахар. Хорошо размешать.

Закуска из икры соленой сельди

Икра из 3—4 сельдей. Горчица 1 чайная ложка. Масло растительное 2 чайные ложки. Уксус столовый 3%-ный 1 чайная ложка. Лук репчатый небольшая головка. Цедра лимонная растертая. Перец молотый по вкусу.

Хорошо промытую икру соленой сельди освободить от пленок и сме-

шать с мелко изрубленным луком и приправами.

Яйца под майонезом с сельдью

Сельдь 1 шт. Яйца (вареные) 3 шт. Салат 6 листиков. Соус «Майонез» 2—3 ст. ложки. Лук зеленый нарезанный.

Сельдь очищают от кожи и костей. Вареные яйца охлаждают, разрезают вдоль на 2 половинки. На блюдо кладут листики салата, на каждый листик — широкий ломтик филе сельди, на сельдь — яйцо желтком вниз и сверху поливают майонезом и посыпают нарезанным зеленым луком.

Селедочное масло

Сельдь соленая 250 (1 шт). Масло сливочное или маргарин 200.

Филе сельди (без кожи и костей) дважды проворачивают через мясорубку, протирают через сито, смешивают с размягченным сливочным маслом. Хорошо взбивают лопаточкой до получения однородной пышной массы. Для придания маслу особого вкуса можно добавить 1 чайную ложку готовой горчицы или мелко нарезанный зеленый лук. Перемешивают. В готовое масло можно положить нарезанное соломкой или мелкими кубиками свежее яблоко (без кожи). Вымешивают, придают форму сардельки и охлаждают. Вместо свежих можно использовать маринованные яблоки, мелко нарезав или пропустив их через мясорубку вместе с сельдью. Вместо яблока можно вместе с соленой сельдью продуктить через мясорубку сваренное вкрутую яйцо. Масло используют для приготовления бутербродов.

Селедочное масло с зеленым луком и соусом «Московский»

Сельдь соленая 250 (1 шт). Масло сливочное 100. Лук зеленый нарезанный 2—3 ст. ложки. Соус «Московский» 1 ст. ложка.

Готовят селедочное масло. Во время взбивания масла с сельдью добавить соус «Московский» и мелко нарезанный зеленый лук. Масло используют для бутербродов.

Масло сардинное

Масло сливочное 100. Сардины консервированные 30. Лук репчатый 1 маленькая головка. Яблоко 1/4. Соль и мускатный орех в порошке по вкусу.

Мелко нашинковать и потушить на маленьком огне до полного размягчения репчатый лук, добавив в него сливочное масло. Охладить и протереть через сито вместе с сардинами. Натереть на мелкой терке сырое яблоко. Смешать размягченное масло с сардинами, луком и яблоками. Заправить солью и мускатным орехом, размешать. Сардинное масло используют для бутербродов и холодных закусок, можно подать к отварному картофелю.

Килечное масло

Килька 200. Масло сливочное 100.

Очищенные от головок, хвостов и внутренностей кильки протереть через сито, добавить слегка размягченное сливочное масло и тщательно растереть. Можно использовать для бутербродов, а также по-

дать к горячему отварному картофелю.

Масса из рыбы горячего копчения

Рыба горячего копчения 250. Желтки вареные 2. Масло сливочное 100. Сок лимонный и горчица готовая по вкусу.

Отделяют рыбу от кожи и костей, пропускают дважды через мясорубку вместе с вареными желтками. Заправляют лимонным соком и хорошо растирают со сливочным маслом. Массу готовят из трески, морского окуня, зубатки, леща горячего копчения. Полученную массу можно использовать для бутербродов и холодных закусок.

Паста из сельди, салаки, килек

Филе сельди или салаки пряного посола, либо мякоти килек 100. Масло сливочное или маргарин 100. Лук маринованный 2 ст. ложки.

Мякоть сельди, салаки, килек соленых дважды проворачивают через мясорубку вместе с маринованным луком и протирают через сито. Полученную массу соединяют с размягченным сливочным маслом или с маргарином, добавляют маринад от лука. Массу хорошо растирают; взбивают до получения однородной пышной консистенции и охлаждают.

Паштет из сельди

Сельдь соленая 300 (1 шт.). Масло сливочное 2 ст. ложки. Яблоко 2. шт. Зелень петрушки, тертый мускатный орех по вкусу.

Готовят филе сельди, мелко рубят, смешивают с маслом и протирают сквозь сито. Взбивают смесь в миске маленькой деревянной ложкой. Добавляют тертый мускатный орех. Паштет кладут на блюдо, укладывают вокруг нарезанные яблоки (чтобы не потемнели, сбрызгивают их раствором аскорбиновой или лимонной кислоты либо лимонным соком) и посыпают зеленью петрушки. Паштет особенно вкусен, если в него добавляют тертые яблоки.

Заливное из филе морского окуня

Филе морского окуня 500. Вода 1 л. Лук репчатый 1—2 головки. Морковь 1/2. Корни петрушки, сельдерея. Лист лавровый 2. Перец черный и душистый по 3 горошины. Яйцо вареное 1 шт. Зелень петрушки. Желатин $1^1/_2$ ст. ложки. Соль по вкусу.

Филе морского окуня нарезают кусочками и помещают на 30 мин в прохладное место. Кладут в кастрюлю с водой, добавляют очищенные морковь, лук, петрушку, сельдерей, лавровый лист, перец, соль и варят 15—20 мин. Сваренную рыбу укладывают на блюдо, украшают дольками сваренного яйца и зеленью петрушки. В процеженный рыбный бульон добавляют желатин, предварительно замоченный в воде. Кипятят до полного растворения желатина, заливают им рыбу, ставят на холод.

Заливное из путассу

Рыба неразделанная 1000. Вода 1 л. Морковь 1 шт. Корни петрушки и сельдерея. Лук репчатый 1 головка. Желатин 35 г. Перец черный

и душистый по 3 горошины. Зелень петрушки, соль по вкусу.

Позвоночник, кости, прихвостовую часть, плавники и голову рыбы промывают, кладут в кастрюлю и, подсолив, варят в течение 1 ч. Затем в бульон кладут очищенные и нарезанные овощи, перец, филе и варят 15 мин. Филе вынимают шумовкой, охлаждают, острым ножом нарезают на ломтики и укладывают на блюдо. В подсоленный по вкусу и процеженный бульон добавляют предварительно замоченный в кипяченой холодной воде, желатин, нагревают его, не доводя до сильного кипения, постоянно помешивают до полного растворения. Охлаждают бульон и дают ему отстояться, осторожно сливают прозрачную часть бульона. Кусочки рыбы украшают ломтиками лимона, моркови и веточками зелени. Заливают бульоном и ставят на холод. Чтобы придать желе красивый золотистый оттенок, в бульоне варят хорошо промытую кожицу от нескольких головок репчатого лука.

Лещ заливной под майонезом

Рыба 1000. Вода 1 л. Морковь 1 шт. Корни петрушки или сельдерея. Лук репчатый 2 головки. Лавровый лист 2 шт. Перец черный и душистый по 3 горошины. Соус «Майонез» 200. Овощи маринованные, горошек зеленый, лимон. Желатин 1 ст. ложка. Соль по вкусу.

Очищенного подготовленного леща разделывают на куски. Складывают в кастрюлю с водой, добавляют очищенные овощи, лавровый лист, перец, соль и варят 20—30 мин. Сваренную рыбу укладывают на блюдо и украшают маринованными овощами, зеленым горошком или ломтиками лимона. В процеженный рыбный бульон кладут желатин, предварительно замоченный в воде, кипятят до полного растворения. Охлаждают бульон до комнатной температуры, вливают в него майонез, взбивают до появления на поверхности пены, и, залив им рыбу, ставят ее на холод.

Отварная рыба с фаршированными яйцами

Рыба 1000. Вода 1 л. Петрушка и сельдерей по 1 корню. Лук репчатый 1 головка. Лавровый лист 2 шт. Перец душистый 4—5 горошин. Яйца 6 шт. Соус «Майонез» 200. Масло сливочное 3 чайных ложки. Томат-пюре 1 1/2 чайные ложки. Лимон 1/2 шт. Соль по вкусу.

Рыбу чистят и варят в пряном отваре с петрушкой, сельдереем, луком, лавровым листом, душистым перцем, охлаждают, не вынимая из отвара. Осторожно укладывают на блюдо. Варят яйца вкрутую, охлаждают, очищают от скорлупы и разрезают пополам. Желтки отделяют, протирают через сито вместе со сливочным маслом, заправляют солью и майонезом. Отделяют половину полученных протертых желтков и дополнительно заправляют их томатом-пюре. Заполняют белки яиц пюре из желтков, выкладывают их вокруг рыбы на блюдо. Добавляют в оставшийся майонез 2 ст. ложки процеженного холодного отвара, перемешивают и заливают этим соусом рыбу. Охлаждают, украшают кружочками лимона. За-

куске можно придать красивый внешний вид, если в часть протертых желтков добавить томат-пюре, а в остальную — такое же количество пюре щавеля и шпината. Закуску рекомендуется готовить из палтуса, трески, пикши.

Щука, фаршированная целиком

Щука 800—1000. Отвар пряный 2000.

Для фарша: Крупа манная 1 ст. ложка. Молоко 1/2 ст. Хлеб пшеничный черствый 30. Лук 1 головка. Масло сливочное 1 ст. ложка. Яйцо сырое. Желатин 1 чайная ложка. Соль, перец молотый по вкусу.

У подготовленной, очищенной от чешуи рыбы делают надрез кожи вокруг головы и хвоста, отворачивают кожу и, подрезая ножом, снимают ее «чулком». После этого рыбу потрошат и срезают острым ножом всю мякоть. Мякоть с луком, пшеничным хлебом, замоченным в молоке, пропускают два раза через мясорубку. Заправляют фарш сырым яйцом, солью, молотым перцем, холодным молоком, размягченным маслом и тщательно взбивают, чтобы получилась однородная пышная масса. Заполняют этой массой кожу рыбы и зашивают со стороны головы и хвоста. Приготовить пряный отвар, добавляют в него головы, плавники, кости рыбы.

Выкладывают рыбу на решетку рыбного котла, заливают процеженным горячим отваром и, медленно подогревая, доводят до кипения. Варят на слабом огне в течение 1 ч, снимают с огня и, не вынимая из отвара, остужают. После этого перекладывают рыбу на удлиненное блюдо, нарезают порциями, украшают красиво нарезанными солеными огурцами и другими маринованными овощами, дольками крутых яиц, зелеными веточками петрушки. Отвар процеживают, добавляют в него размоченный в холодной воде желатин. Остужают отвар до комнатной температуры, заливают им рыбу в два приема. Отдельно подают майонез с корнишонами.

Помидоры, фаршированные рыбным салатом

Помидоры свежие 6. Рыба 200. картофель 2 шт. Огурцы свежие 1 шт. Яйца 2 шт. Соус «Майонез» 100. Листики зеленого салата, соль по вкусу.

Вареную рыбу без кожи и костей нарезают мелкими кусочками. Нарезают также мелкими кубиками вареный картофель и очищенные от кожицы огурцы. Рубят сваренные вкрутую яйца. Осторожно перемешивают все продукты, заправив их майонезом и солью. Промытые в холодной воде зрелые крепкие помидоры освобождают от плодоножек и в этом месте вырезают часть мякоти с семенами. Нафаршировав салатом, украшают сверху мелко порубленным крутым яйцом. Выкладывают на блюдо листики зеленого салата и поверх них кладут помидоры. Вместо вареной можно использовать рыбу горячего копчения.

Яйца, фаршированные сельдью и маслинами

Сельдь копченая или соленая 300 (1 шт). Яйца 6 шт. Лук репчатый 1/2 головки. Масло сливочное 3 чайные ложки. Соус «Майонез» 3 ст. ложки. Маслины 4 шт. Зелень петрушки и укропа нарезанная 1 чайная ложка. Листики зеленого салата.

Желтки вареных яиц смешивают с рубленым филе сельди, мякотью маслин, репчатым луком, заправляют майонезом и взбитым сливочным маслом. Полученной массой заполнить половинки яиц, освобожденных от желтков. На тарелку кладут листики салата, на них половинки яиц фаршем кверху, поливают майонезом, посыпают мелко нарезанной мякотью маслин и зеленью. Фаршированные яйца можно украсить свежим огурцом, помидорами, зеленым горошком, зеленым луком.

Креветки с рублеными яйцами

Креветки 300—400. Лук зеленый 50—100. Яйца 2—3 шт. Масло сливочное 4 чайные ложки. Соль по вкусу.

Креветок отваривают в подсоленной воде, очищают от панциря, охлаждают. Вынутое мясо целиком или разделанное на отдельные волокна, либо нарезанное кусочками выкладывают на тарелку. Яйца варят вкрутую, очищают, мелко рубят. Смешивают с мелко нарезанным зеленым луком, добавляют сливочное масло, соль и перемешивают. Укладывают сбоку у подготовленных креветок.

Креветки с гарниром

Креветки 400—500. Огурцы свежие 2—3 шт. Помидоры свежие 3—4 шт. Салат зеленый 50. Соль по вкусу.

Креветок отваривают в подсоленной воде, очищают от панциря, нарезают кусочками, охлаждают и укладывают на тарелку. Нарезают кружочками огурцы и помидоры, готовят листья салата, украшают ими блюдо с креветками.

Креветки с зеленым салатом

Креветки 500. Яйца 3 шт. Салат зеленый 100. Соус «Майонез» 150. Уксус столовый 3%-ный 1 чайная ложка или сок лимонный. Лавровый лист 2 шт. Перец душистый 5—6 зерен. Соль по вкусу.

Отваривают креветок в подсоленной воде с добавлением перца и лаврового листа. Готовых креветок сбрызгивают уксусом или лимонным соком. Нарезают крупно зеленый салат и дольками сваренные вкрутую яйца, заправляют майонезом. Выкладывают креветок в салатник, а по краям размещают заправленный майонезом салат. Украшают зелеными листьями салата.

Креветки заливные

Креветки 400—500. Морковь 1—2 шт. Лимон 1/2 шт. Петрушка 1 корень. Зелень петрушки. Соль.

Для желе: Желатин 10. Белок яйца 1/2. Перец душистый, лавровый лист, зелень петрушки.

Креветок отваривают в подсоленной воде, очищают от панциря,

нарезают кусочками и охлаждают. Желатин замачивают в холодной воде в течение 25—30 мин. Набухший желатин кладут в горячий бульон (1,5—2 стакана) и, помешивая, растворяют, добавляют соль. На блюдо или тарелку наливают немного полученного желе и, когда оно остынет, кладут подготовленных креветок, сверху украшают их овощами, нарезанными мелкими кубиками, зеленью петрушки, кусочками лимона или заливают холодным, но не застывшим желе, ставят в холодное место. К этому блюду отдельно можно подать соусы «Хрен с уксусом» или «Майонез».

Масло креветочное

Паста «Океан» 210. Масло сливочное 100. Соль по вкусу.

Размороженную пасту «Океан» соединяют с размягченным сливочным маслом, добавляют соль и пропускают дважды через мясорубку. Массу тщательно перемешивают, придают ей определенную форму и охлаждают в холодильнике. Используют для приготовления бутербродов.

Форшмак с пастой «Океан»

Паста «Океан» 150. Сельди малосольной без костей 100. Картофель отварной 130. Масло сливочное 100. Лук репчатый 30. Масло растительное 10. Яйцо 1 шт. Перец молотый по вкусу.

Размороженную пасту «Океан» соединяют с кусочками сельди, отварным охлажденным картофелем, размягченным сливочным маслом, слегка обжаренным репчатым луком и дважды пропускают через мясорубку. Массу хорошо перемешивают, добавляют молотый перец и рубленое вареное яйцо. Охлаждают. Используют для приготовления бутербродов.

Яйца, фаршированные пастой «Океан»

Паста «Океан» 100. Яйца 4 шт. Лук репчатый 1 головка. Соус «Майонез» 100. Масло сливочное 1 чайная ложка. Зелень петрушки измельченная. Соль по вкусу.

Отваривают яйца, разрезают на 2 половинки. Отделяют желток, обжаренный лук, желток и пасту «Океан» тщательно перемешивают. Полученной массой заполняют половинки яиц. Выкладывают на блюдо; поливают яйца майонезом и посыпают зеленью.

Паста «Океан» заливная

Паста «Океан» 40. Сливки 30 (или сливки и соус «Майонез» по 15 г). Желатин 2. Вода 28. Соль по вкусу.

Размороженную пасту «Океан» пропускают через мясорубку или протирают через сито, смешивают со сливками. В горячую воду вводят соль, предварительно замоченный желатин и доводят до кипения, охлаждают, не допуская загустения (желе). Добавляют к пасте «Океан», тщательно перемешивают. Полученную массу разливают в формочки и охлаждают.

Кальмары под майонезом

Филе кальмара мороженого 800. Соус «Майонез» 200. Лук репчатый 1 головка. Перец молотый, соль по вкусу.

Филе кальмара размораживают, удаляют поверхностную пленку и варят в подсоленной воде в течение 15—20 мин. Кальмаров вынимают шумовкой, охлаждают и нарезают «лапшой» длиной 3—5 см. Очищенный и промытый репчатый лук нарезают, смешивают с кальмарами, добавляют майонез, соль, молотый перец по вкусу и тщательно перемешивают.

Кальмары фаршированные заливные

Кальмары 600. Воды 1 л. Хлеб белый натертый 3 ст. ложки. Яйца 2 шт. Масло сливочное 3 ст. ложки. Чеснок 2 дольки. Перец молотый, соль по вкусу.

Для желе: Желатин 12. Яичный белок 1. Воды 1 стакан.

Кальмаров чистят, моют, обсушивают, отсекают щупальцы. Приготовляют смесь из белого хлеба, репчатого лука, поджаренного на масле, сваренных вкрутую яиц и растертого с солью чеснока. Солят, перчат, хорошо перемешивают и полученной смесью фаршируют кальмаров. Завязывают, чтобы фарш не рассыпался. Тушат, нарезают на порции. Укладывают на блюдо, заливают желе.

Для приготовления желе растворяют в бульоне (2—2 1/2 стакана), предварительно замоченный в холодной воде желатин, кипятят и процеживают через салфетку. Для осветления вводят взбитый яичный белок, хорошо размешивают, доводят до кипения и снова процеживают.

Кальмары заливные с хреном

Кальмары 700. Вода 1000. Лимон 1/2 шт. Морковь 2 шт. Зелень петрушки. Лук репчатый 1 головка. Соль по вкусу.

Кальмаров чистят, отваривают в подсоленной воде и охлаждают. В глубокий противень наливают желе (см. предыдущий рецепт) слоем 0,5 см. Когда желе застынет, кладут кальмаров. Украшают кружочками лимона, кусочками моркови, зеленью петрушки, поливают застывшим желе и дают застыть. Выливают остаток желе и охлаждают. К закуске рекомендуется подать хрен.

Морской гребешок с лимоном

Гребешок морской 400. Лимон 1 шт. Морковь 2 шт. Перец душистый 2 шт. Петрушка или сельдерей по 2 корня. Соль по вкусу.

Мясо морского гребешка кладут в кипящую соленую воду, добавляют перец, морковь, корни петрушки или сельдерея и варят 10 мин. Вареное охлажденное мясо морского гребешка нарезают тонкими ломтиками, кладут на тарелку, вокруг размещают тонкие кружочки лимона. Можно подать со свежими или маринованными огурцами, помидорами, сладким перцем, зеленым салатом.

Капуста морская отварная с маслом

Капуста морская 200. Капуста белокочанная 400. Масло сливочное 3—4 ст. ложки. Соль по вкусу.

Шинкованную морскую капусту отваривают в подсоленной воде

в течение 15—20 мин. Вынимают, охлаждают, добавляют к ней нашинкованную и отваренную белокочанную капусту, сверху кладут кубик сливочного масла.

Капуста морская маринованная

Капуста морская мороженая 1000. Для маринада: Вода 4—5 стаканов. Сахар 1 чайная ложка. Уксус столовый 3%-ный 150—200. Перец душистый, гвоздика, лавровый лист. Соль 1 ст. ложка.

Морскую капусту отваривают, охлаждают, шинкуют в форме лапши. В горячую воду добавляют сахар, соль, гвоздику, лавровый лист и варят при слабом кипении 10—15 мин. Полученный раствор выдерживают в течение 20—30 мин, процеживают, охлаждают и добавляют в него по вкусу 3%-ный уксус, хорошо перемешивают. Капусту заливают маринадом и выдерживают в течение 8—10 ч в холодильнике. Маринованную капусту можно подавать к мясным, рыбным блюдам или использовать для приготовления салатов.

Капуста морская под майонезом

Капуста морская маринованная 100—150. Соус «Майонез» 50—100. Яйцо 1—2 шт.

В маринованную морскую капусту добавляют мелко нарубленное яйцо, сваренное вкрутую. Перемешивают и заправляют майонезом.

Икра «Дары моря»

Капуста морская вареная 300. Кальмар консервированный 300. Морковь 300. Лук репчатый 50. Томат-паста 50. Масло растительное 2 ст. ложки. Мука пшеничная 2 ст. ложки. Соль, сахар, перец, уксус столовый 3%-ный по вкусу.

Вареную морскую капусту разрезают на куски (примерно 10×10 см) и обжаривают на растительном масле до образования сухой корочки на срезах. Нашинкованную морковь поджаривают на растительном масле до готовности. Из обжаренных морской капусты и моркови, а также консервированного кальмара готовят фарш, перемешивают его с томатным соусом. Для приготовления томатного соуса нашинкованный лук обжаривают на растительном масле с мукой до образования кремового цвета, разбавляют кипятком, добавляют томат-пасту, уксус, соль, сахар и кипятят 2—3 мин. Можно использовать и готовый томатный соус, предварительно пережарив его с луком и мукой.

Хе из кальмара

Кальмар 700. Лук репчатый 200. Чеснок 40. Перец красный 15. Уксус 8. Масло растительное 70. Зелень 5.

Предварительно обработанных кальмаров выдерживают в кипящей подсоленной воде 3—4 мин. Затем промывают в холодной воде и нарезают соломкой. Очищенный чеснок пропускают через тонкий измельчитель. Перемешивают с красным перцем и в приготовленную смесь наливают раскаленное растительное масло. Репчатый лук нарезают соломкой. Кальмары, репчатый лук, смесь чеснока с крас-

ным перцем и растительным маслом перемешивают, добавляют уксус и соль по вкусу, блюдо выдерживают на холоде 2—3 ч. Подают в селедочницах, украсив зеленью и, если есть,— маринованным перцем.

Яйцо, фаршированное кальмарами

Кальмар 140. Яйцо 20. Лук репчатый 40. Масло сливочное 50. Соус «Майонез» 200. Специи и соль по вкусу.

Отваривают яйца, филе кальмара, пассеруют лук. Яйцо разрезают поперек и удаляют желток. Масло сливочное растирают с желтком, перемешивают с пассерованным луком и филе кальмара, добавляют специи. Полученной желтковой массой фаршируют половинки яйца и заливают майонезом.

Яичница-глазунья с сельдью

Сельдь 100. Яйца 6 шт. Масло сливочное $1^1/_2$ ст. ложки.

Вымачивают сельдь в молоке, снимают кожу, удаляют кости и нарезают сельдь маленькими кусочками. Разогревают сковороду со сливочным маслом, выкладывают кусочки сельди, слегка обжаривают с одной стороны и заливают яйцами. Готовят это блюдо только перед подачей на стол.

Омлет с малосоленой рыбой холодного копчения

Рыба 100. Яйца 6 шт. Молоко 1/2 стакана. Масло сливочное 4 ст. ложки. Хлеб белый 1/2 батона. Соль по вкусу.

Яйца слегка взбивают и добавляют к ним холодное молоко и соль. Нарезают мелкими кусочками малосоленую рыбу холодного копчения, добавляют рыбу во взбитые яйца и хорошо размешивают омлетную массу. Разогревают сковороду со сливочным маслом, выливают омлетную массу и обжаривают на маленьком огне. Отдельно можно подать обжаренные на сливочном масле гренки. Подают к столу в горячем виде.

Горячая закуска из креветок

Креветки вареные 400. Помидоры свежие 6—8 шт. Рис 1/2 стакана. Яйцо 1 шт. Сухари молотые 2 ст. ложки. Масло сливочное $1^1/_2$ ст. ложки. Сыр натертый 2 ст. ложки. Соль и молотый перец черный по вкусу.

Отваренные креветки очищают от панциря и нарезают кусочками. Приготовляют начинку, для чего варят рассыпчатый рис, перемешивают его с креветками и заправляют молотыми сухарями, сырым яйцом, солью, перцем. Промывают помидоры, удаляют плодоножку, в этом месте вырезают часть мякоти с семенами и фаршируют подготовленной начинкой. Помидоры складывают на противень, хорошо сбрызгивают маслом и посыпают сверху тертым сыром. Запекают в духовом шкафу. Для этого блюда используют крепкие и неиспорченные помидоры. Следят, чтобы они не переварились, для чего ставят их в не слишком горячий духовой шкаф.

Капуста морская под майонезом

Капуста морская мороженая 300. Соус «Майонез» 100 (1/2 банки). Яйца 2 шт.

Разморозить морскую капусту в холодной воде, промыть, сложить в посуду и залить холодной водой. Довести до кипения и варить 20 мин. Затем слить отвар, залить капусту горячей водой, варить еще 15 мин и, вновь слив отвар, варить еще 15—20 мин. Охлажденную капусту нарезать соломкой, залить майонезом, посыпать рублеными крутыми яйцами и подать на стол.

Капуста морская, тушенная со свининой

Капуста морская сушеная 100. Свинина 350. Жир свиной топленый 100. Соус соевый 1 ст. ложка. Лук репчатый 1—2 головки. Бульон 1/4 стакана. Соль по вкусу.

Сушеную морскую капусту кладут в посуду, заливают водой, ставят на небольшой огонь и варят до мягкости приблизительно 4—5 ч, после чего снимают с огня и помещают вместе с отваром в прохладное место на 10—12 ч. Сливают отвар. Промытую капусту нарезают квадратиками. Зачищенную от жил и лишнего жира мякоть свинины нарезают ломтиками. Мелко шинкуют репчатый лук. Хорошо разогревают с жиром сковороду, выкладывают свинину и лук, обжаривают, после чего добавляют морскую капусту, вливают несколько ложек бульона, заправленного соевым соусом, и тушат. Готовое блюдо подают на стол в горячем виде.

Запеканка из капусты морской с яйцами

Капуста морская отварная 200. Яйца 3—4 шт. Масло сливочное 2—3 ст. ложки. Зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Отваренную морскую капусту, как указано в предыдущем рецепте, мелко нарезают, слегка обжаривают, выкладывают в хорошо смазанную маслом посуду. Яйца слегка взбивают, добавив в них соль, заливают капусту яйцами и запекают в духовом шкафу. Подают, нарезав запеканку порционными кусками. Поверх каждого куска кладут кубик сливочного масла. Посыпают зеленью укропа или петрушки.

Капуста морская, тушенная с отварной курицей

Капуста морская сушеная 100. Курица 800. Свиной жир топленый 100. Бульон 1/4 стакана. Соевый соус 1 ст. ложка. Лук репчатый 1—2 головки. Лук зеленый 30. Соль по вкусу.

Подготовленную, как указано в предыдущих рецептах, морскую капусту нарезают кусочками. Нарезают ломтиками мякоть отварной курицы. Шинкуют зеленый лук. Выкладывают в хорошо разогретый с жиром сотейник репчатый лук, обжаривают его до светло-коричневого оттенка, после чего добавляют морскую капусту, ломтики курицы и зеленый лук. Заправляют бульоном, смешанным с соевым соусом, и тушат. Подают на стол в горячем виде.

Кальмары тушеные

Кальмары мороженые или свежие 500, или сушеные 150. Лук репчатый 2 головки. Молоко 1 1/2 стакана. Мука 2 1/2 ст. ложки. Масло топленое или сливочное 3 ст. ложки. Соль, перец молотый по вкусу.

Мороженых кальмаров заливают теплой водой и выдерживают в ней 35—40 мин. Очищают от верхней пленки и тщательно промывают в проточной холодной воде. Затем потрошат и вновь промывают. Нарезают кальмаров крупной соломкой, солят, обваливают в муке и обжаривают его на масле, через 5 мин посыпают мукой и, помешивая, проваривают еще 5—7 мин, после чего укладывают в сотейник, вливают молоко, кипятят и добавляют обжаренных кальмаров. Заправляют солью и молотым перцем. Тушить следует на маленьком огне 25—30 мин, закрыв посуду крышкой. Подают на блюде, посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир дают отварной или жареный картофель. Можно использовать сушеных кальмаров. В этом случае их предварительно выдерживают в холодной воде в течение 12 ч.

Кальмары, тушенные с рисом

Кальмары свежие или мороженые 500 или сушеные 150. Рис 1 ст. Лук репчатый 2 головки. Масло сливочное 3 ст. ложки. Молоко 1 1/2 стакана. Соль, перец молотый по вкусу.

Кальмаров, подготовленных, разделанных и обжаренных, как указано в предыдущем рецепте, смешивают с рассыпчатым рисом (сваренным до полуготовности). На сковороде поджаривают с маслом мелко нарезанный репчатый лук, смешивают с рисом и кальмарами, вливают молоко, заправляют солью и сливочным маслом. Закрывают посуду крышкой и тушат на слабом огне до готовности.

Кальмары в сметанном соусе

Кальмары свежие или мороженые 500. Масло 2 ст. ложки. Мука 1 ст. ложка. Капуста цветная 300. Зелень петрушки, соль по вкусу.

Для соуса: Сметана 1 стакан. Масло 1 ст. ложка. Мука 1 ст. ложка.

Кальмаров, подготовленных, как указано в рецепте «Кальмары тушеные», нарезают в виде соломки, солят, перчат, обваливают в муке и обжаривают. Складывают в сотейник. Готовят соус, для чего слегка обжаривают на масле муку, разбавляют сметаной, хорошо растирают, чтобы не было комков. Заливают этим соусом кальмаров. Закрывают посуду крышкой и тушат все на маленьком огне до готовности. Выкладывают на блюдо вместе с соусом. Посыпают измельченной зеленью петрушки. На гарнир подают отварную цветную капусту.

Галки рыбные по-белорусски

Рыба 650. Луковицы 3 шт. Картофельная мука 2 ст. ложки. Молоко (или вода) 1 стакан. Соль и перец по вкусу.

Мякоть, снятую с костей рыбы, или рыбное филе пропускают через мясорубку вместе с луком. Добавляют картофельную муку, соль, молотый черный перец, молоко или воду и хорошо перемешивают. Формуют фарш небольшими шариками и отваривают, опуская в кипящую подсоленную воду. Подают на стол холодными, отдельно — хрен с уксусом.

Горячая сельдь с гренками

Сельдь 300—400. Горчица готовая 15. Желтки вареных яиц 4. Масло растительное 30. Белый хлеб 1 батон.

Вымачивают сельдь в молоке, снимают кожу, удаляют кости, нарезают сельдь тонкими ломтиками. Желтки растирают с готовой горчицей, постепенно добавляя растительное масло. Обжаривают на масле ломтики белого хлеба, смазывают его желтками с горчицей, выкладывают поверх ломтики сельди, ставят в духовой шкаф на 5 мин. Выкладывают на блюдо, покрытое бумажной салфеткой и подают к столу горячей. Также можно приготовить блюдо с сардинами.

Капуста морская под майонезом

Капуста морская мороженая 300. Соус «Майонез» 100. Яйца 2 шт. (80).

Размораживают морскую капусту в холодной воде, промывают, кладут капусту в посуду и заливают холодной водой. Доводят до кипения и варят 20 мин. Затем сливают отвар, заливают капусту горячей водой, варят еще 15 мин и, вновь слив отвар, варят еще 15—20 мин. Охлажденную капусту нарезают соломкой, заливают майонезом, посыпают рублеными крутыми яйцами и подают к столу.

Закуска из консервов в томатном соусе с картофельным пюре

Консервы рыбные в томатном соусе 250 (1 банка). Картофельное пюре 250. Лук репчатый 30. Масло сливочное 60. Сметана 50.

Готовят обычным способом картофельное пюре и выкладывают его на хорошо подогретую сковороду. Вскрывают предварительно подогретую банку с консервами и выкладывают на картофельное пюре. Сверху посыпают слегка обжаренным луком, добавляют немного сметаны и запекают в духовке. Блюдо подают к столу с квашеной капустой, овощами. Блюда, приготовленные из ставриды с различными соусами, содержат полноценный и легкоусваиваемый белок.

Рыбные бульоны и супы

В настоящее время доказано, что вкусные первые блюда можно приготовить практически из любой рыбы; кальмаров, креветок, мидий, гребешков и других морепродуктов.

При приготовлении заправочных рыбных супов учитывают жирность используемой рыбы. Океанические рыбы в большинстве слу-

чаев тощие, и поэтому из них приготовляют заправочный суп с добавлением сливочного масла. Из этой же рыбы, если она достаточно мясиста и не имеет резко выраженного специфического привкуса, можно сварить суп-пюре.

Когда рыба жирная, то для заправочного супа рекомендуется использовать те дополнительные продукты, которые как бы уменьшают излишний вкус жира. Например, квашеная капуста, огурцы соленые, уксус, томат-пюре, лимонный сок, каперсы и др.

Первые блюда из рыбы приготовляют на умеренном огне и, доведя до кипения, удаляют пену, далее варят при едва заметном кипении, вернее, при легком «вздрагивании» жидкости, которые предшествуют кипению, т. е. при температуре бульона не выше 90°С.

Для осветления бульона готовят так называемые оттяжки. Для этой цели в бульон в конце варки добавляют уксус и слегка взбитый белок сырого яйца и взбивают отвар веничком. Взбивать продолжают до тех пор, пока бульон не закипит, после чего снимают с огня, дают отстояться в течение 30 мин. и процеживают через чистую плотную ткань, смоченную в холодной воде. Так осветляют и бульоны, и отвары для заливных блюд.

Специи и пряности в рыбные бульоны добавляют незадолго до окончания варки (за 10—15 мин), так как при продолжительной тепловой обработке отвары не только снижают свои ароматические качества, но и приобретают горечь.

При варке прозрачных бульонов периодически снимают всплывающий на поверхность излишек жира и оставляют его только в таком количестве, чтобы отвар имел красивые янтарные блестки.

Прозрачную уху, приготовленную из тощей рыбы, рекомендуется заправлять сливочным маслом.

Заправочные супы из рыбы готовят преимущественно с добавлением овощей и, главным образом, картофеля, вкус которого хорошо сочетается с вкусовыми особенностями рыбных отваров. Из крупяных продуктов для этих супов чаще других применяется рис.

Овощи для большей сохранности в них витаминов закладывают в кипящие отвары в такой последовательности, которая обеспечивает одновременную их готовность и не вызывает переваривания, тем самым в значительной степени сохраняет их пищевую ценность.

Картофель в кислой среде плохо разваривается. Поэтому его закладывают перед тем как добавить в первые блюда продукты, содержащие кислоту (уксус, соленые огурцы, томат-пюре и др.).

Для наиболее полного сохранения приятного запаха, который придают отварам ароматические коренья и лук репчатый, их обжаривают на масле слегка, чтобы не изменился натуральный цвет. Это способствует также улучшению внешнего вида отваров, так как красящие вещества овощей придают жиру привлекательный янтарный оттенок.

Для пассеровки ароматических кореньев и репчатого лука используют сливочное масло, столовый маргарин и растительное, преимущественно подсолнечное масло. Пассеруют и томат-пюре. При подаче рыбных супов к столу обычно подают измельченную зелень петрушки и укропа.

Рыбный бульон

Рыба 500. Вода 2500. Петрушка 50. Сельдерей 50. Лук репчатый 75. Лавровый лист, черный перец горошком, соль по вкусу.

Рыбу, нарезанную кусками, заливают холодной водой и ставят варить. После закипания тщательно удаляют всплывшую пену. Добавляют соль, специи, нарезанные коренья и репчатый лук, уменьшают нагрев и варят до готовности при едва заметном кипении в течение 25—30 мин. После этого осторожно извлекают куски рыбы из отвара, а головы и хвосты доваривают еще 15—20 мин. Затем бульон процеживают, чтобы получился прозрачным, делают «оттяжку», для чего в охлажденный до 50—60°С бульон вводят слегка взбитые яичные белки, соль. Кладут в бульон сырой корень петрушки или сельдерея и доводят до кипения. После чего снимают пену и варят бульон при слабом кипении 20—25 мин. Готовому бульону дают отстояться, чтобы «оттяжка» осела на дно, а затем осторожно процеживают. Подают бульон с расстегаем или кулебякой.

Рыбный бульон из пищевых отходов

Рыбные отходы (головы, кости, хвосты, плавники, кожа) 125. Вода 500.

Для приготовления бульона из пищевых рыбных отходов крупные головы (без жабр) рубят на части, промывают, кладут в посуду, заливают холодной водой, добавляют сырой репчатый лук, петрушку, закрывают крышкой и доводят до кипения. Примерно через 10—15 мин после закипания с поверхности удаляют пену и жир. После этого крышку снимают и продолжают варку при слабом кипении 50—60 мин. Головы лососевых или осетровых рыб через 1 ч с момента начала варки вынимают из бульона, отделяют мякоть, а кости и хрящи варят до размягчения. Готовый бульон процеживают и осветляют с помощью «оттяжки».

Бульон для заливного

Рыбные отходы 1000. Вода 300.

Концентрированный рыбный бульон хорошо застывает при охлаждении; к малоконцентрированному бульону добавляют желатин. Для этого его замачивают в холодной воде или рыбном бульоне (1/2 стакана жидкости, 1 ст. ложка желатина), дают постоять 45—60 мин, пока не набухнет, затем добавляют в горячий бульон и нагревают до растворения. Приготовленное таким образом желе будет мутным, для его осветления готовят так называемую «оттяжку». Яичные белки (2 шт. на 1 л бульона), растирают с небольшим количеством воды или холодного бульона. Горячий бульон, медленно прогревая, доводят до кипения (но не кипятят), добавляют растертые с водой или с бульоном белки в два приема, хорошо размешивают и затем посуду отставляют на край плиты, закрывают крышкой и дают постоять 15—20 мин. Процеживают через смоченную в горячей воде плотную ткань, приправляют по вкусу и снова оставляют на неко-

торое время в посуде, чтобы осадок осел на дне. Застывшее желе будет прозрачным. При варке бульоне для заливного добавляют перец, лавровый лист, стебли петрушки, сельдерея, соль, уксус или виноградное сухое вино.

Рыбный бульон из бульонного концентрата «Рыбацкий»

Концентрат «Рыбацкий» 1 таблетка. Вода 200.

Мурманский рыбокомбинат выпускает бульонный концентрат «Рыбацкий» в виде таблеток массой 4 г, он предназначен для приготовления бульона.

В состав концентрата входят белковый гидролизат из рыбы, сахар, соль и говяжий жир, ароматизированный зеленью петрушки, сельдерея, укропа. По питательности он не уступает мясным бульонным кубикам.

Чтобы приготовить бульон, достаточно таблетку концентрата растворить в кипящей воде — 200 мл. Бульон получается с приятным мясо-грибным запахом.

Бульонный концентрат «Рыбацкий» используют для улучшения вкусовых качеств первых обеденных блюд — супов и ухи. Для этого достаточно добавить концентрат из расчета (1 таблетка на 1 порцию в 0,5 л) на 2—3 мин до конца варки.

В продажу концентрат поступает герметично упакованным в полиэтиленовую пленку по 10 шт. в упаковке. Срок хранения 10 мес.

Бульонный концентрат «Рыбацкий» очень удобен в полевых условиях, на даче, для рыбаков, охотников и др.

Уха морская

Рыба 180. Вода 500. Печень трески консервированная 25. Лук 20. Морковь 30. Петрушка 50. Соль, перец, лавровый лист, укроп по вкусу.

Кладут в кастрюлю поровну свежемороженую треску, морской окунь и палтус, добавляют лук, морковь, петрушку, перец, лавровый лист. Заливают холодной водой и ставят на огонь. Когда уха сварится, добавляют консервированную мелко нарезанную тресковую печень. Перед подачей на стол уху заправляют укропом.

Уха наваристая

Рыба мелочь 1000. Рыба крупная 500. Петрушка 25. Сельдерей 25. Лук репчатый 75. Перец черный горошком. Лавровый лист, лимон, соль.

Приготавливают пряный отвар, добавив в него мелкую рыбу, варят около 1 ч, чтобы она полностью разварилась. Подготавливают и нарезают порционными кусками более крупную рыбу, процеживают пряный отвар, ставят его снова на огонь и, когда закипит, опускают подготовленные порционные куски крупной рыбы. Варят 15—20 мин. Перед подачей к столу посыпают уху зеленью. В каждую тарелку кладут кусок рыбы и несколько ломтиков лимона без зерен.

Уха с картофелем и помидорами

Рыба 800. Вода 2000. Картофель 600. Помидоры 400. Масло сливоч-

ное 30. Петрушка 50. Лук репчатый 150. Лавровый лист, перец черный горошком, соль по вкусу.

Мясистую рыбу подготавливают обычным способом, нарезают кусками, солят. Из пищевых отходов (голов, плавников, костей) варят бульон, процеживают, доводят до кипения, кладут в него нарезанный картофель, репчатый лук и корень петрушки. Варят 20 мин, после чего добавляют рыбу, специи, нарезанные свежие помидоры и варят еще 10—15 мин, заправляют кусочками сливочного масла. Перед подачей на стол в каждую тарелку кладут кусок рыбы и посыпают уху измельченной зеленью.

Суп из бычков с растительным маслом

Рыба 500. Лук репчатый 150. Помидоры 300. Яйцо (желток) сырое 2 шт. Масло растительное 30. Сок лимонный 20. Соль по вкусу.

Репчатый лук шинкуют и слегка поджаривают на растительном масле, кипятят подсоленную воду и кладут поджаренный лук и нарезанные пополам свежие помидоры. Проваривают в течение 5 мин, вливают растительное масло. Очищают, потрошат рыбу и опускают в кипящий отвар. Варят до готовности, после чего суп процеживают, а овощи и рыбу протирают через сито. Соединяют протертую рыбу и овощи с отваром и заправляют слегка обжареной на растительном масле мукой, разбавленной бульоном. Кипятят, заправляют суп желтками, все время помешивают, чтобы они не сварились. Подают, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Щи зеленые с рыбным филе

Рыбное филе 500. Масло сливочное 40. Мука 50. Сметана 100 Щавель 300. Шпинат 300. Морковь 75. Лук репчатый 75. Перец черный горошком. Яйцо 2 шт. Лук зеленый 50. Лавровый лист, соль по вкусу.

Листья щавеля и шпината отваривают и протирают через сито с отваром. Мелко шинкуют репчатый лук, морковь, слегка обжаривают и за 2 мин перед концом жаренья посыпают мукой, разводят горячей водой, добавляют зелень, лавровый лист, перец горошком, соль. Кипятят в течение 10 мин. Обжаривают нарезанное некрупными кусками филе рыбы, предварительно посолив, поперчив, обваляв каждый кусок в муке. Щи перед подачей к столу заправляют сметаной. В каждую тарелку кладут по половине яйца и нашинкованный зеленый лук. Обжаренную рыбу подают отдельно как гарнир, посыпав ее зеленью петрушки и укропа.

Окрошка рыбная

Рыба мороженая 500. Квас 1500 Огурцы свежие 250. Лук зеленый 120. Сметана 200. Яйцо 2 шт Соль, сахар, горчица по вкусу.

Филе скумбрии или другой рыбы отваривают в небольшом количестве воды с добавлением специй, охлаждают. Вливают в кастрюлю сметану, разбавляя квасом, добавляют нарезанные кубиками свежие огур-

цы и яйца, зеленый лук. Вареную рыбу нарезают кусочками, заливают окрошкой, посыпают зеленью петрушки, укропа и заправляют готовой горчицей, солью, сахаром.

Солянка

Рыба (хек, ставрида, морской окунь, скумбрия, солнечник) 500. Огурцы соленые 100. Лук репчатый 75. Томат 25. Лимон 15. Лавровый лист, перец, соль и зелень.

Разделывают рыбу, позвоночник и хвостовые куски кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят 15—20 мин. Готовый бульон процеживают. Очищают и нарезают ломтиками соленые огурцы, слегка обжаривают нарезанный лук, затем добавляют томат, огурцы, тушат 5—6 мин. В кипящий бульон кладут тушеные овощи, кусочки рыбы, лавровый лист, перец, соль по вкусу и варят 15—20 мин. Подавая к столу, кладут в тарелку ломтики лимона, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Солянка из рыбных голов

Головы рыбы 1000. Лук репчатый 150. Огурцы соленые 200. Помидоры свежие 80. Томат-паста 20. Масло сливочное (маргарин) 20. Сметана 50. Зелень, лавровый лист, перец черный горошком, соль по вкусу.

Из рыбных голов и костей варят бульон, процеживают. Репчатый лук шинкуют и пассеруют в масле, добавляют томатную пасту и продолжают пассеровать 5 мин. Соленые огурцы очищают от кожицы, разрезают на четыре части и, удалив семена, нарезают поперек. В процеженный бульон кладут поджаренный репчатый лук, нарезанные соленые огурцы, помидоры, рыбу, каперсы, лавровый лист и варят до готовности. Перед подачей кладут ломтики лимона, зелень петрушки или укропа и сметану.

Рассольник

Рыба (хек, треска, пикша, сайра) 500. Крупа перловая 60. Картофель 300. Морковь 75. Лук 75. Петрушка 25. Огурцы 100. Перец черный горошком, лавровый лист, соль. Зелень.

Рыбу разделывают на филе. Из голов и костей варят бульон. Перловую крупу отдельно варят до готовности. Нарезают дольками картофель, морковь, лук, корень петрушки и слегка обжаривают в масле. В процеженный бульон кладут овощи и варят 10—15 мин. Затем добавляют нарезанные огурцы, крупу, черный перец горошком, лавровый лист, соль, кусочки филе и варят до готовности. Перед подачей на стол посыпают зеленью.

Уха русская из мелкой океанической рыбы

Рыбная мелочь 1000. Вода 1000. Картофель 120. Сухари 20. Лимонный сок или уксус по вкусу. Петрушка 4. Орех мускатный 4. Имбирь 1. Перец черный 1. Лавровый лист 2. Луковица большая 40. Лук зеленый 10. Соль.

Самая вкусная уха получается из разных видов рыбы, сваренных

вместе. Мелочь разделывают, удалив чешую, внутренности, жабры, хорошо промывают и нарезают на куски. Приготовленную рыбу кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, добавляют соль, коренья, петрушку, лук, пряности (перец черный, имбирь и др.), лавровый лист и варят при медленном кипении 10 мин. Затем вынимают рыбу, снимают мясо с костей. Кости кладут обратно в кастрюлю и варят, снимая пену, еще 50 мин. Затем процеживают рыбный бульон, кладут в него картофель и лук. Добавляют натертые сухари и снова варят. В бульон кладут кусочки рыбы (при желании можно добавить по вкусу лимонный сок, уксус и немного мускатного ореха). Подавая к столу, кладут в тарелки мелко нарезанную петрушку, зеленый лук и заливают ухой.

Бульон приобретает пикантный вкус и аромат, если в него добавить виноградный сок (1 чайную ложку на 1 л ухи) и немного масла сливочного.

Легкая усвояемость рыбы позволяет готовить из нее диетические блюда. Благодаря экстрактивным веществам рыбные бульоны и супы стимулируют деятельность желудка и аппетит. Для пожилых людей, у которых снижен уровень секреции пищеварительных соков, бульоны и супы — необходимый продукт.

Суп-пюре из мелкой океанической рыбы

Мелкая океаническая рыба 1000. Вода 1500. Картофель 400. Морковь 40. Петрушка 20. Лук 40. Перец черный горошком 4—5 шт Лавровый лист 2 шт. Соль.

Для пюре: Масло сливочное 50 Мука 15 (1 ст. ложка) Молоко 500. Яйцо (желток) 20 Укроп или зелень петрушки 2

Подготовленную и нарезанную кусками рыбу, овощи, картофель и вкусовые приправы положить в кастрюлю с холодной водой. Варить на слабом огне 30—50 мин, затем протереть сквозь сито, удалить кости рыбы, добавить горошины перца и лавровый лист. Спассеровать муку в сливочном масле, смешать с горячим молоком и добавить пюре, протертое сквозь сито. Варить 10—15 мин. До подачи на стол положить в тарелку кусочек вареного яичного желтка, размешать с супом, сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Можно добавить также ломтики свежего помидора. При желании в рыбный суп-пюре можно добавить кусочки отварной рыбы, очищенной от костей и кожи. Отдельно подают к супу бутерброды с маслом, гренки.

Суп в горшочке

Ставрида 350. Грибы свежие (шампиньоны) 150. Лук репчатый 40 Морковь 70. Лапша домашняя 100 Жир кулинарный 40. Помидоры свежие 80. Бульон грибной 350 Бульон рыбный 350. Петрушка 8

Свежие грибы припускают до полуготовности, обжаривают. Морковь нарезают соломкой, пассеруют с репчатым луком. В горшочек с кипящим бульоном кладут нарезанное брусочками филе ставриды с кожей без костей. Прокипятив 5—

10 мин, добавляют отварную домашнюю лапшу, жареные грибы, пассерованные овощи, свежие помидоры и доводят до кипения. При подаче на стол посыпают зеленью.

Суп рыбный типа харчо из рыбных консервов в томате

Рыбные консервы 250. Вода 1000. Рис 100. Картофель 200. Лук репчатый 75. Масло сливочное 35.

Промытый рис положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Репчатый лук мелко порубить, положить в кастрюлю со сливочным маслом и прогреть 3—4 мин. Затем слить туда томатный соус из консервной банки. Когда жир приобретает оранжевый цвет, все соединяют с рисом. Затем добавляют картофель, нарезанный кубиками и варят до готовности. За 10 мин до конца варки добавить рыбу Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Борщ рыбный из рыбных консервов в томате

Рыбные консервы 250. Вода 1500 Картофель 300. Морковь 75. Свекла 200 Лук репчатый 75 Томат-пюре 50 Соль, сметана по вкусу

Сырую морковь, свеклу натирают на крупной терке или шинкуют соломкой, пассеруют с луком, добавляют томат-пюре и еще пассеруют все вместе 5—7 мин. Овощи и нарезанные кубиками картофель опускают в кипящую подсоленную воду и варят до полуготовности. Затем вынимают из консервов рыбу и добавляют в борщ. В каждую порцию борща кладут ложечку сметаны и зеленый лук. К борщу можно подать ватрушку, крупеник, пирожки, булочку с чесноком.

Рыбный суп по-шведски

Рыбные консервы в томате или в масле 250. Морковь 150. Картофель 200. Масло сливочное 15.

Для заправки: Масло сливочное 30. Мука 60. Сметана 100. Горошек зеленый 150.

Морковь нарезают кубиками и тушат на сливочном масле в течение 10 мин. Прибавляют нарезанный картофель и продолжают тушить. Затем добавляют консервы, перец черный горошком, лавровый лист, соль и заливают водой. Все вместе варят в течение 10 мин.

Для приготовления заправки муку пассеруют на сливочном масле, добавляют сметану, зеленый горошек и тушат 5 мин. По мере готовности суп заправляют. Подавать можно с гренками.

Солянка из ставриды

Рыба 600—800. Лук репчатый 200. Огурцы соленые 160. Томат-паста 80. Каперсы 50. Маслины (маринованные оливки) 100. Масло сливочное 20. Лимон 30. Лавровый лист, перец черный горошком, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезают порционными кусками. Заливают холодной водой и доводят до кипения; снимают пену, солят и варят на малом огне до готовности. Затем осторожно извлекают рыбу из бульона. Репчатый лук шинкуют тонкими ломтиками и его слегка

обжаривают на сливочном масле, добавив за 2—3 мин до окончания жареную томат-пасту. Соленые огурцы очищают от кожицы, а крупные освобождают от семян. Потом нарезают тонкими ломтиками и отваривают. В кипящий бульон опускают подготовленные овощи, специи и каперсы, проваривают в течение 10 мин, а затем кладут отварную рыбу и доводят до кипения. Нарезают тонкими ломтиками лимон. В каждую тарелку с солянкой кладут кусок рыбы, несколько кружочков лимона без кожицы, несколько маслин или оливок, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают на стол.

Суп с фрикадельками из мороженой ставриды.

Рыба 500. Лук репчатый 20. Яйцо 1 шт. Морковь 50. Картофель 400. Зелень, перец, соль по вкусу.

Для фрикаделек: Рыбное филе. Лук. Яйцо 1 шт. Перец, соль.

Мороженую рыбу разделывают на филе с кожей. Головы без жабер и глаз, кости, хвостовую часть хорошо промывают, заливают водой и добавляют морковь, петрушку, репчатый лук, специи и варят. В процеженный бульон добавляют картофель, нарезанный кубиками, доводят до готовности. Затем добавляют фрикадельки, зелень и варят до готовности.

Борщ рыбный из консервов «Ставрида океаническая в томатном соусе» и «Ставрида океаническая в яблочно-томатном соусе»

Консервы рыбные 250. Свекла 15. Коренья белые 15. Морковь 15. Масло сливочное 20. Лук репчатый 50. Капуста 100. Картофель 120. Перец, соль по вкусу.

Свеклу, морковь, белые коренья (петрушка, сельдерей) натирают на крупной терке. Овощи в отдельности пассеруют на сливочном или растительном масле до готовности, добавляют слитую из консервной банки томатную заливку или томатный сок, лук пассеруют отдельно.

В кастрюлю с кипящей водой кладут картофель и отваривают его до полуготовности, затем кладут капусту. За 5—10 мин до окончания варки вводят пассерованные овощи.

Выкладывают рыбу из консервов, добавляют лавровый лист, зелень, затем дают закипеть и настояться. Подавать на стол можно со сметаной и чесноком.

Уха по-марсельски

Ставрида мороженая 600. Лук репчатый 50. Помидор 1—2 шт. Картофель 2 шт. Растительное масло 2 ст. ложки. Хлеб 100. Чеснок 0,5 зубчика. Лавровый лист 2. Петрушка и укроп по 1 ст. ложке. Перец черный горошком 2—3 шт.

Для пассеровки: пшеничной муки 3 ст. ложки, растительного масла 3 ст. ложки.

Рыбу дефростировать и разделать на филе. Из хребтовой кости и плавников сварить бульон. Филе нарезать небольшими кусками. Нарезать мелко лук, помидоры, чеснок, дольками картофель. В кастрюлю налить растительное масло, слегка спассеровать в нем лук, затем

добавить помидоры, укроп, петрушку, лавровый лист, чеснок, перец горошком. Сверху положить картофель, на него рыбное филе. Прогреть несколько минут и влить рыбный бульон (примерно 1 л), поставить на сильный огонь, довести до кипения и кипятить минут 15—20. Спассеровать муку на растительном масле. Хлеб нарезать ломтиками толщиной 5 мм и подрумянить в масле. Хлеб разложить по тарелкам по несколько ломтиков в каждую. Рыбу и часть картофеля вынуть шумовкой из кастрюли и разложить по тарелкам. В бульон добавить муку и проварить, тщательно перемешивая, еще 2—3 мин. Снять с огня, разлить по тарелкам и посыпать рубленой зеленью.

Уха домашняя из рыбных консервов

Консервы рыбные 250. Вода 800. Луковица 1 шт. Лавровый лист 2. Перец черный или душистый 3—4 горошины. Укроп, соль по вкусу.

В кипящую воду кладут нарезанный лук, перец, лавровый лист и варят 5—7 мин. Затем добавляют содержимое 1 консервной банки и кипятят 3—5 мин.

Перед подачей на стол можно добавить мелко нарезанный зеленый лук и укроп.

Суп картофельный с соленой или пряной сардиной

Сардина пряная. Картофель 6—7 шт. Морковь 1 шт. Лук репчатый 2 шт. Помидор свежий 1 шт. Петрушка или сельдерей. Жир 2 ст. ложки. Нарезанная зелень $^1/_2$ ст. ложки.

Морковь нарезают дольками или крупными кубиками, лук репчатый шинкуют, обжаривают то и другое по отдельности на слабом огне до полуготовности. Петрушку и сельдерей нарезают также, как и морковь.

В кипящую воду кладут обжаренную морковь, лук, сырые коренья петрушки или сельдерея и варят на слабом огне 10—15 мин, затем добавляют картофель. Когда картофель сварится до полуготовности, выкладывают нарезанные ломтики филе сардины и варят суп до готовности картофеля.

Перед концом варки (за 5 мин) кладут нарезанные дольками свежие помидоры, лавровый лист, перец душистый, соль по вкусу.

Борщ холодный с килькой или салакой соленой

Кильки или салаки 300. Свекла 4 шт. Морковь 1—2 шт. Огурцы свежие 1—2 шт. Яйцо 1—2 шт. Сметана 2 ст. ложки. Сахар, уксус столовый, соль, укроп по вкусу.

Свеклу, морковь шинкуют и варят в небольшом количестве воды до готовности, затем доливают воду до нормы, кладут соль, сахар, доводят до кипения, заправляют уксусом и охлаждают. При подаче на стол в тарелку кладут нарезанные огурцы, сваренные вкрутую яйца, наливают борщ и заправляют сметаной и рубленым укропом.

Соленую кильку перебирают, промывают и подают на тарелочке

отдельно или в виде бутербродов. У крупной кильки удаляют кости, а мякоть нарезают на кусочки и выкладывают в тарелку с борщом.

Рыбный суп из сардин

Сардины свежие 800. Вода 1500. Перец черный 4—5 горошин. Лавровый лист 1. Ломтик петрушки. Морковь 2—3 шт. Картофель 500. Луковица 1—2 шт. Масло сливочное 1 ст. ложка. Мука 2 чайные ложки.

Для готового супа: Молоко 500. Нарезанные сырые куски филе, соль. Масло сливочное 1 ст. ложка. Измельченная зелень (укроп, петрушка) 1 ст. ложка.

Сардины моют и потрошат. Затем еще раз тщательно промывают, обсушивают, удаляют позвоночник вместе с головой и хвостом. После ополаскивания насыпают на филе немного мелкой соли.

Кости и головы без жабер промывают и помещают в посуду с холодной водой. Когда вода закипит, снимают накипь и добавляют в суп приправы (горошины перца, лавровый лист, ломтик петрушки и морковь), варят при слабом кипении 20—30 мин. Затем процеживают, заправляют солью, добавляют нарезанную полосками морковь, немного спустя — ломтики или брусочки картофеля, спассерованный в масле рубленый лук и муку (смешанную с небольшим количеством бульона) и варят суп до готовности. Перед подачей на стол опускают в суп сырые половинки филе сардины, нарезанные на 3—4 части. Варят примерно 10 мин.

Подают на стол в горячем виде. В суповую миску кладут кусочек масла и посыпают измельченной зеленью.

Уха из ставриды

Ставрида 500. Картофель 2 5 шт Лук репчатый 1 головка. Масло сливочное 1 ст ложка. Перец черный душистый, петрушка, лавровый лист, соль по вкусу.

Головы без жабр, позвоночники и прихвостовые части, полученные при разделке рыбы, кладут в кастрюлю и заливают 1 л холодной воды. Доводят до кипения, снимают пену и варят 20—30 мин. Готовый бульон процеживают.

Затем в кипящий бульон выкладывают нарезанный кубиками картофель, морковь, лук, корешок петрушки и варят еще 10—15 мин на слабом огне. Добавляют куски разделанной рыбы, пряности и соль Через 15—20 мин уха готова.

Рыбная солянка

Ставрида 1000—1500. Луковица 2 шт. Огурцы соленые 2 шт. Помидоры свежие 6—8 шт. Томатная паста 1,5 ст. ложки. Масло сливочное или маргарин 1,5 ст ложки. Лимон 4—6 долек. Лавровый лист 2 Перец черный 10 горошин. Зелень укропа, петрушки, сметана, соль по вкусу.

Рыбу разделывают. Из голов без жабр и костей варят бульон, процеживают и добавляют в него томатную пасту, поджаренный лук, нарезанные соленые огурцы, поми-

доры, рыбу, каперсы, лавровый лист и варят до готовности. Перед подачей на стол добавляют дольки лимона, зелень петрушки или укропа и немного молока.

Борщ из скумбрии

Рыба 400. Картофель 3 шт. Морковь 1 шт. Свекла 1 шт. Луковица 1 шт. Томат-пюре 2 ст. ложки. Сметана, соль по вкусу.

Скумбрию разделывают на филе. Из костей и головы готовят бульон и процеживают. Сырые свеклу и морковь натирают на крупной терке, поджаривают с луком, добавляют томат-пюре. Овощи и нарезанный кубиками картофель опускают в бульон и варят до готовности. В каждую порцию борща закладывают кусочек отварной скумбрии, зеленый лук и сметану.

Щи с сардиной

Рыба 500. Капуста квашеная 300. Томат-паста 1 ст. ложка. Морковь 1 шт. Луковица 1 шт. Корень петрушки 1 шт. Лавровый лист 2. Перец черный 5 горошин. Маргарин 2 ст. ложки. Мука пшеничная 2 ст. ложки. Сахар, соль по вкусу.

Тушки сардины обваливают в муке, панируют и обжаривают. Очищенные и нарезанные соломкой лук, морковь, измельченную петрушку и томат-пасту слегка обжаривают, выкладывают в посуду, добавляют капусту, воду и варят 20 мин. До конца варки (за 5 мин) в щи кладут рыбу и пряности. Подавая на стол, добавляют сметану и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Суп рыбный из рыбных консервов

Консервы «Ставрида в масле» или «Ставрида натуральная с добавлением масла» 240. Морковь 40. Картофель 40. Лук репчатый 20. Горошек зеленый консервированный 100. Яйцо 1 шт. Маргарин 20. Зелень 4. Специи 40. Сметана 40.

Морковь и картофель нарезают кубиками и обжаривают на маргарине. В кипящую воду закладывают обжаренную морковь и картофель, добавляют зеленый горошек и пассерованный репчатый лук.

Подавая на стол, закладывают в суп мелкорубленое вареное яйцо, сметану и посыпают зеленью.

Суп из ставриды по-киргизски (шорпоо)

Ставрида 500. Рыбный бульон 600. Картофель 350. Лук пассерованный 30. Маргарин 75. Сок томатный 50. Чеснок, перец болгарский зеленый, джусай, зелень, перец черный молотый, соль по вкусу.

Лук репчатый, нарезанный кольцами и порционные куски филе ставриды обжаривают на маргарине, добавляют соль, перец черный молотый и томатный сок, тушат 5—10 мин.

Обжаривают до полуготовности картофель, нарезанный кубиками, и добавляют рыбу, заливают рыбным бульоном и варят до готовности; за 5 мин до готовности добавляют перец болгарский соленый, джусай, чеснок. Перед подачей на стол суп посыпают зеленью.

Рыба по-казахски

Филе минтая и пресноводных рыб (судак, сом, карп, щука, жерех) 350. Мука 120. Яйцо 2. Маргарин 30. Масло сливочное 45. Лук репчатый 140. Перец черный. Чеснок 5. Томат паста 10. Зелень.

Из муки и половины яйца замешивают тесто как для домашней лепешки. Готовое тесто раскатывают на тонкие сочни, и не вынимая скалки, складывают их друг над другом толщиной 5 см. Затем сложенное тесто разрезают на полоски шириной 5 см, из которых нарезают правильные кубики. Филе рыб без костей пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют мелкорубленный и пассерованный лук, оставшуюся часть сырого яйца, соль, перец. Фарш хорошо перемешивают и готовят шарики типа фрикаделек весом 15—20 г, складывают на противень и выпекают в жарочном шкафу. Томат-пасту слегка пассеруют, добавляют рыбный бульон, нарезанный полукольцами репчатый лук, мелко рубленый чеснок, черный перец, дают смеси вскипеть.

В порционную тарелку для первых блюд укладывают тесто, сваренное в рыбном бульоне, смазывают сливочным маслом, на тесто укладывают готовые рыбные шарики, сверху заливают бульоном со смесью репчатого лука, чеснока, перца, томата, посыпают зеленью. Блюдо подают на стол в горячем виде.

Уха наваристая

Рыбная мелочь (ерш, окунь, плотва, карась и др.) 1000. Крупная рыба (судак, щука, линь, жерех и др.) 500. Петрушка, сельдерей по 1/2 корня. Лук репчатый 1 головка. Перец черный 6 горошин. Лавровый лист 2 шт. Лимон 1/2 шт. Соль по вкусу.

Готовят пряный отвар, добавив в него мелкую рыбу. Варят приблизительно 1 ч, чтобы рыбка полностью разварилась. Готовят и нарезают порционными кусками более крупную и некостистую рыбу, предварительно освободив ее от кожи и костей.

Процеживают пряный отвар, ставят его снова на огонь и, когда он снова закипит, опускают в него подготовленные порционные куски крупной рыбы. Варят 15—20 мин.

Перед подачей на стол посыпают уху зеленью. В каждую тарелку выкладывают кусок рыбы и несколько ломтиков лимона без зерен. Самая вкусная уха получается из парной или живой рыбы.

Уха с картофелем

Рыбная мелочь пресноводных водоемов 1500. Картофель 600. Петрушка и сельдерей по 1/2 корня. Лук репчатый 1 головка. Соль по вкусу.

Варят в пряном отваре очищенную и хорошо промытую мелкую рыбу. Процеживают отвар, кипятят и добавляют в него нарезанный брусочками или ломтиками картофель. Подают на стол, посыпав зеленью петрушки или укропа.

Перед варкой освобождают рыбку от головок для того, чтобы не придать отвару горечи.

Суп из свежих креветок

Креветки 500. Лук репчатый 75. Морковь 75. Масло сливочное 40. Грибы 100. Молоко кислое 200. Яйцо 2 шт. Мука 50. Бульон 800—1000. Перец, петрушка, сельдерей, соль по вкусу.

Лук, муку, морковь и сельдерей пассеруют на масле, добавляют креветки, перемешивают и перекладывают в кастрюлю, заправляют рыбным бульоном или водой, варят 15—20 мин. Жидкость процеживают, продукты протирают и все смешивают. Варят отдельно в подсоленной воде предварительно отобранные крупные креветки, шейки очищают и кладут в протертый суп в качестве гарнира. Прибавляют небольшое количество очищенных, сваренных и нарезанных соломкой грибов. Заправляют суп кислым молоком и яйцами, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и черным перцем, добавляют кислоту по вкусу и кусочек сливочного масла. Суп подают на стол горячим.

Суп из вареных креветок

Креветки 500. Молоко 500. Масло сливочное 125. Мука 50. Томат-пюре 25 или свежие помидоры 80. Рис 50. Яйцо 2 шт. Вода 1000. Петрушка, перец, соль по вкусу.

Отбирают более крупные креветки и очищают от панциря, оставив только шейки (мясо), которые служат гарниром для супа. Отдельно готовят жидкое пюре: 2 столовые ложки масла, пассеруют муку и томат-пюре или мелко нарезанные помидоры, заливают молоком и водой, солят по вкусу, размешивают и доводят до кипения. Как только суп закипит, прибавляют оставшиеся более мелкие креветки, которые предварительно хорошо растирают в деревянной ступке и варят 15—20 мин, а затем пропускают через ручной пресс, чтобы выжать из креветок весь сок. Суп заправляют молоком и яичным желтком. При подаче на стол в суп кладут шейки креветок и немного сваренного риса. Посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, черным перцем. По вкусу добавляют лимонную кислоту. На отдельной тарелке подают гренки.

Суп из речных раков

Раки 500. Масло сливочное 60. Вода 1000. Рис 50. Молоко кислое 200. Яйцо 2 шт. Петрушка, перец, соль по вкусу.

Варят, отделяют от шейки и клешни, мясо нарезают кусочками и добавляют в бульон для аромата. Если бульона из раков недостаточно, добавляют рыбного или обыкновенного, варят еще 10—15 мин, а затем пропускают через ручной пресс вместе с зеленью. Суп заправляют кислым молоком и яичными желтками. В суп кладут мясо раков (шейки и клешни) и сваренный отдельно в воде рис. По желанию добавляют кусочек сливочного масла. Посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, черным перцем и прибавляют лимонную кислоту по вкусу. Подают на стол горячим. Приготовленный суп можно подавать с вермишелью, манной крупой,

овощами, нарезанными кубиками или соломкой, кнелями из рыбы и др.

Суп из морского гребешка

Филе гребешка 200. Картофель 300. Лук репчатый 75. Рис 25. Специи, зелень, соль.

В бульон после варки гребешка добавляют картофель, рис, лук, специи и варят до готовности. Перед концом варки кладут кусочки мяса гребешка.

Суп картофельный с гребешком

Филе гребешка 200. Картофель 400. Морковь 50. Петрушка 30. Лук репчатый 45. Масло топленое или маргарин 20. Специи, зелень, соль по вкусу.

Филе гребешка отваривают и нарезают кусочками, а коренья — ломтиками или брусочками. Лук шинкуют и слегка обжаривают с жиром вместе с кореньями. Картофель нарезают ломтиками, кубиками или брусочками. В кипящий бульон, в котором варился морской гребешок, кладут картофель и варят его при слабом кипении до готовности. Перед окончанием варки (за 5—10 мин) добавляют обжаренные коренья, лук, соль и специи. Подают с кусочками вареного мяса гребешка и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Суп рисовый с помидорами и гребешком

Гребешок 200. Рис 75. Морковь 75. Петрушка 50. Лук 75. Помидоры 300. Масло сливочное или маргарин 20. Специи, зелень, соль.

Коренья и лук нарезают кубиками и обжаривают с жиром. В кипящий бульон, полученный после отваривания морского гребешка, кладут промытый рис, затем через 15—20 мин добавляют подготовленные коренья, лук, соль, специи и варят при слабом кипении до готовности. Помидоры ошпаривают кипятком, снимают кожу, нарезают на дольки и кладут их в суп за 4—5 мин до окончания варки (томат-пасту добавляют к кореньям во время обжаривания). Подают суп с кусочком вареного мяса гребешка и мелко нарезанной зеленью.

Окрошка с гребешком

Гребешок 250. Квас хлебный 300. Картофель 300. Лук зеленый 50. Яйцо 1 шт. Огурцы свежие 100. Сметана 40. Сахар 10. Горчица 5. Укроп, соль по вкусу.

Вареное мясо морского гребешка и очищенные от кожицы огурцы нарезают мелкими кубиками. Зеленый лук мелко шинкуют и растирают с небольшим количеством соли до появления сока. Картофель нарезают кубиками, припускают и охлаждают, яйца варят вкрутую, нарезают мелко белок яйца, а желток растирают с горчицей, сметаной, солью, сахаром и разводят квасом. В приготовленную смесь добавляют нарезанные продукты и все перемешивают. Подают окрошку с мелко нарезанным укропом, сметаной и яйцом.

Суп из мидий и устриц

Мясо мидий (устриц) 300. Вода 1000. Лук репчатый 150. Морковь

75. Масло сливочное или маргарин 120. Вино виноградное 200. Перец, лавровый лист, укроп, соль.

Морковь, лук, мясо мидий и устриц жарят, затем вливают виноградное вино, кладут соль, перец и тушат на слабом огне 10 мин. Отдельно обжаривают в масле муку. Помещают в кастрюлю обжаренные мидии, овощи, муку и добавляют 5—6 стаканов воды, кладут лавровый лист и кипятят на слабом огне 15—20 мин, подают на стол со сметаной.

Суп из мидий и рыбы

Мидии 200. Рыба 500. Лук репчатый 75. Масло оливковое 90. Мука 25. Томат-паста 30. Молоко кислое 200. Яйцо 2 шт. Бульон 400. Петрушка, перец черный, соль.

Пассеруют в оливковом масле мелко нарезанный лук, муку и томат-пасту, заливают бульоном из рыбы, размешивают и варят 10—15 мин. Затем процеживают, прибавляют вареное мясо мидий и кусочки очищенной от костей рыбы, суп заправляют кислым молоком и яичными желтками. Посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп из мидий

Мидии в раковинах 6—8 шт. Молоко кислое 200. Вода 800. Яйцо 2 шт. Лук репчатый 75. Морковь 75. Вино виноградное 100. Рис вареный 115. Масло сливочное 60. Зелень петрушки, сельдерей, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Мидии укладывают в кастрюлю, вливают холодную воду и добавляют виноградное вино, лук, морковь, сельдерей, черный перец и лавровый лист, накрывают крышкой и припускают на огне, пока все мидии не раскроются. Готовые мидии снимают с огня, когда они немного остынут, отделяют мясо, а бульон, в котором припускались мидии, процеживают. В процеженный бульон кладут мясо мидий и вареный рис. Заправляют кислым молоком и яйцами. Посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, черным перцем и добавляют для вкуса кислоту. Кладут кусочек сливочного масла и подают на стол горячим. Этот суп по желанию можно подать и холодным.

Суп рисовый с мидиями

Мясо вареных мидий 150. Рис 75 Жир 20. Соль, коренья, лук репчатый, зелень петрушки.

Зачищенные мидии в ракушках кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят. Когда мидии сварятся, их отделяют от раковин и ополаскивают в теплой кипяченой воде, заливают холодной водой и доводят до кипения. Затем добавляют соль, коренья, лук репчатый и варят 7—10 мин при слабом огне. Вынимают мидии, а в бульон засыпают промытый рис и варят до готовности. В готовый суп, не снимая с огня, кладут нарезанные отваренные мидии и немного обжаренных на масле кореньев. Подают на стол с мелко нарезанной зеленью петрушки.

Борщ с мидиями

Мидии вареные 100. Свекла 200. Капуста свежая 200. Морковь 75.

Петрушка 50. Лук репчатый 75. Картофель 100. Томат-паста 30. Масло топленое или маргарин 40. Сметана 20. Сахар 10. Уксус 15. Зелень, соль, специи по вкусу.

Мидии отваривают и нарезают, а затем обжаривают вместе с луком очищенную свеклу, морковь, петрушку и лук нарезают соломкой, кладут в кастрюлю, добавляют томат-пасту, жир, немного воды и тушат, периодически помешивая, чтобы овощи не подгорели. Через 10—15 мин добавляют капусту, нарезанную соломкой и продолжают тушить еще 15—20 мин. В кипящий бульон, оставшийся после варки мидий, кладут картофель, нарезанный брусочками или ломтиками, а за 10—15 мин до готовности — тушеные овощи и специи, а также подготовленные мидии. Перед окончанием варки борщ заправляют по вкусу солью, уксусом и сахаром. Вкус борща можно улучшить, положив в тарелку мелко нарезанную зелень петрушки, укропа или добавить чеснок и сметану.

Щи по-уральски

Мидии вареные 100. Капуста квашеная 200. Морковь 75. Петрушка 50. Лук репчатый 75. Крупа (пшено, рис, перловая) 50. Томат-паста 30. Масло растительное или маргарин 30. Сметана 20. Специи, чеснок, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Мясо отваривают, нарезают, обжаривают вместе с луком и кореньями, отдельно в бульоне почти до готовности отваривают крупу, затем добавляют тушеную капусту (в нашинкованную свежую или квашеную капусту кладут томат, немного бульона или воды и тушат, помешивая, на слабом огне до готовности). В конце варки кладут соль, специи и мелко нарезанный или растертый чеснок. Подают готовые щи с кусочками мидий, сметаной и зеленью.

Бульон «Дары моря»

Трепанги вареные 140. Отварное филе курицы 100. Мясо гребешка 100. Огурцы свежие 60. Бульон куриный 600. Бульон из гребешка. 200. Зелень, соль по вкусу.

Отварные трепанги или кукумарию нарезают тонкими ломтиками поперек, отварной гребешок — на две части, отварное филе курицы без кожи — мелкими кусочками, свежие огурцы шинкуют соломкой. В процеженный куриный бульон добавляют бульон, в котором отваривали гребешок, кипятят, закладывают подготовленные продукты. Подают в грубокой тарелке с бульоном, огурцами и зеленью.

Бульон из курицы с трепангами

Курица 200. Трепанги вареные 100. Морковь 75. Лук репчатый 50. Зелень, соль по вкусу.

Курицу потрошат, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и, медленно нагревая, доводят до кипения. После кладут морковь, лук, соль и продолжают варить при слабом кипении до готовности. На стол подают бульон с ломтиками трепанга и курицы, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Борщ с трепангами

Трепанги вареные 125. Свекла 100. Капуста свежая 100. Морковь 75. Петрушка 25. Лук репчатый 75. Картофель 100. Томат-паста 10. Масло топленое, или маргарин 20. Сахар 10. Уксус, специи, соль по вкусу.

Свеклу, морковь, петрушку, лук нарезают соломкой, кладут в кастрюлю, добавляют томат, немного воды и тушат. Затем добавляют белокочанную капусту и продолжают тушить. В кипящий бульон, оставшийся после варки трепангов, кладут картофель, через 10 мин тушеные овощи и специи. Борщ заправляют по вкусу солью, уксусом и сахаром. В конце варки кладут вареных трепангов. Подают на стол борщ со сметаной и зеленью петрушки.

Окрошка с кальмаром

Кальмар 700. Квас хлебный 1000. Лук зеленый 100. Огурцы свежие 200. Сметана 125. Редис 60. Яйцо 2 шт. Сахар 20. Горчица, зелень, соль по вкусу.

Вареный кальмар, огурцы, редис нарезают мелкими кубиками или короткой соломкой, овощи растирают с небольшим количеством соли до появления сока. В сметану кладут нарубленные яйца и зеленый лук, добавляют горчицу, сахар, соль, перемешивают и разводят квасом, добавляют готовые продукты и снова размешивают. При подаче на стол окрошку посыпают укропом.

Куриный бульон с кальмаром

Кальмар 300. Крахмал 60. Перец, уксус, соль по вкусу.

Сырого кальмара разделяют вдоль на две части, затем нарезают тонкими ломтиками, посыпают солью, обваливают в крахмале и, отделив половинки друг от друга, укладывают в кастрюлю слоями. Тушат на пару в течение 10—12 мин. Затем вынимают из кастрюли и раскладывают на блюде. Подают кальмара к куриному бульону, полив уксусом.

Щи зеленые с кальмаром

Кальмар 350. Вода 800. Щавель, шпинат 200. Картофель 300. Лук зеленый 50. Лук репчатый 150. Мука 25. Маргарин 10. Сметана 75. Яйцо 2 шт. Соус белый 75. Лавровый лист, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

Щавель и шпинат мелко рубят. Нарезают петрушку, репчатый лук и обжаривают, перед окончанием обжарки (за 2—3 мин) добавляют нарезанный зеленый лук. В кипящую воду опускают картофель и варят 10 мин (до полуготовности), затем кладут кальмара, нарезанную зелень, обжаренные овощи и варят 5—10 мин. Перед окончанием варки добавляют белый соус, специи и соль. Подают щи с рубленым яйцом, сметаной и зеленью.

Суп грибной с кальмаром

Кальмар 250. Вода 800. Картофель 600. Морковь 100. Лук репчатый 150. Грибы сушеные 10. Томат-

паста 10. Масло растительное или маргарин 15. Мука 35. Зелень, соль по вкусу.

Сушеные грибы замачивают на 2—4 ч и варят в той же воде, пока не станут мягкими. Готовый бульон процеживают, добавляют картофель и варят до готовности, затем кладут очищенный от кожицы кальмар и вареные измельченные грибы. Приготавливают мучную пассеровку и заправляют суп.

Суп «Сахалинский»

Свинина 80. Картофель 120. Морковь 40. Лук репчатый 20. Морская капуста 30. Сметана 20. Зелень, специи, соль по вкусу.

Мякоть свинины отделяют от костей, нарезают тонкими брусочками и обжаривают, добавляют шинкованную соломкой вареную морскую капусту; морковь, лук репчатый, обжаривают 5—10 мин. Из костей готовят бульон, в который кладут очищенный и нарезанный картофель, и варят 15—20 мин, затем добавляют обжаренные продукты, специи, соль и продолжают варить до готовности. При подаче на стол суп заправляют сметаной и посыпают нарезанной зеленью петрушки.

Суп-пюре с капустой морской и грибами

Кости 230. Молоко 250. Капуста морская вареная 50. Морковь 35. Лук репчатый 35. Петрушка 30. Грибы свежие 100. Мука пшеничная 20. Масло сливочное 20. Яйцо (желток) 1 шт. Сметана 80. Соль.

Из костей варят бульон (мясной, рыбный), процеживают, кладут протертую вареную морскую капусту. Протирают пассерованную морковь, лук, петрушку. Свежие грибы варят в кипящей подсоленной воде с уксусом, после чего протирают, а часть грибов нарезают соломкой. В бульон сначала вводят пассерованную протертую морковь, лук, петрушку, затем протертые и измельченные грибы и взбитые яичные желтки с молоком и пшеничной пассерованной мукой, кипятят 10—15 мин.

Суп рыбный с капустой морской

Рыбные головки 200—300. Рыбное филе 150. Картофель 120. Морковь 50. Капуста морская 50. Лук репчатый 45. Масло растительное (жир) 40. Специи, соль по вкусу.

Рыбные головки (можно добавить рыбное филе) заливают водой, доводят до кипения, солят, затем кладут картофель, а через 10—15 мин добавляют вареную морскую капусту, измельченные корни петрушки, пассерованную морковь, репчатый лук и варят до готовности.

Суп овощной с капустой морской и мясом

Мясо говяжье 200. Картофель 150. Капуста морская 150. Морковь 45. Лук репчатый 15. Фасоль консервированная или горошек зеленый 40. Помидоры свежие 50. Грибы 30. Маргарин 40. Петрушка, специи, соль по вкусу.

Мясо заливают водой, варят до готовности, кладут нарезанный картофель, добавляют вареную мор-

скую и белокочанную капусту, очищенные корни петрушки, нарезанную соломкой пассерованную морковь, репчатый лук, консервированную фасоль или зеленый горошек и нарезанные свежие помидоры. Незадолго до окончания варки добавляют грибы, шинкованные соломкой, специи, соль.

Рассольник «Дальневосточный»

Капуста морская отварная 75. Картофель 250. Петрушка 20. Лук репчатый 25. Огурцы соленые 150. Масло топленое или маргарин 20. Сметана 20. Зелень, специи, соль по вкусу.

Картофель, коренья и лук нарезают брусочками, огурцы соленые промывают, очищают от кожицы, удаляют семена, а затем нарезают ломтиками. Морскую капусту отваривают, охлаждают, нарезают соломкой и обжаривают вместе с кореньями и луком. В кипящий бульон кладут картофель, кипятят, добавляют обжаренную морскую капусту, коренья, лук, одновременно опускают огурцы. Перед концом варки (за 5—10 мин) рассольник заправляют специями; если рассольник не острый, вливают огуречный рассол, заранее прокипяченный и процеженный. Подают рассольник со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Щи с капустой морской

Мясо 100. Капуста квашеная 100. Капуста морская 100. Картофель 80. Морковь 50. Лук 60. Томат 20. Мука 20. Яйцо 1 шт. Жир 20. Сметана 20. Петрушка 10. Перец, лавровый лист, чеснок, соль по вкусу.

Хорошо промытое мясо заливают водой, доводят до кипения и варят до полуготовности, снимают пену, солят. Кладут в бульон белокочанную капусту, а затем добавляют вареную морскую капусту, нарезанный брусочками картофель, измельченную соломкой пассерованную морковь, репчатый лук, коренья петрушки. Готовят мучную пассеровку с томатом-пастой и заправляют щи. До готовности за 10 мин добавляют перец, лавровый лист, чеснок, соль по вкусу. Подают щи с рубленым яйцом, сметаной и зеленью.

Щи зеленые с капустой морской

Мясо 150. Капуста квашеная 125. Капуста морская вареная 75. Картофель 200. Морковь 35. Лук репчатый 25. Щавель 100. Помидоры 100. Маргарин 25. Мука 15. Яйцо 1 шт. Сметана 20. Перец, лавровый лист, соль.

Мясо варят до полуготовности, затем кладут белокочанную капусту, нарезанную соломкой, кипятят, добавляют шинкованную вареную морскую капусту, картофель, петрушку. Когда бульон прокипит, кладут пассерованную морковь, репчатый лук, добавляют измельченный щавель, разрезанные на дольки помидоры. До готовности за 10 мин щи заправляют и кладут специи. Подают их со сметаной и яйцом.

Борщ холодный

Филе рыбы вареной 250. Рыба горячего копчения 200. Вода 1600.

Свекла 300. Морковь 80. Лук 100. Огурцы свежие 200. Яйцо 3 шт. Сахар, уксус столовый (3%-ный), специи, соль по вкусу.

Свеклу нарезают соломкой и припускают отдельно, соединяют со свеклой, добавляют горячую воду, соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают.

Рыбное филе (с кожей) нарезают на куски и припускают в пряном отваре, затем охлаждают. Если используют рыбу горячего копчения, то ее очищают от кожи, удаляют кости, мясо нарезают мелкими кусочками. Мелко шинкуют свежие огурцы, зеленый лук, вареное яйцо и все кладут в борщ при подаче на стол. Сметану и приправы добавляют по желанию.

Солянка сборная жидкая с капустой морской

Кости мясные 250. Вареный полуфабрикат капусты морской 100. Капуста квашеная 250. Огурцы соленые 200. Помидоры 160. Каперсы 20. Маслины 40. Говядина 100. Колбаса 40. Ветчина 40. Маргарин 20. Мука 20. Томат 40. Лук репчатый 50. Морковь 70.

В готовый мясной бульон кладут вареную морскую и белокочанную квашеную капусту, доводят до полуготовности, добавляют брусочками соленые огурцы и помидоры, каперсы, маслины без косточек и мясные компоненты (говядину, колбасу, ветчину), кипятят и добавляют пассерованную морковь, лук репчатый. Приготавливают мучную пассеровку с томатом. За несколько минут до окончания варки кладут соль, специи. Подают солянку со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Суп из лосося

Консервы «Лосось» 227 (1 банка) Лук репчатый 65. Масло сливочное или жир 25. Мука 25. Соль 7. Бульон (сок из консервной банки и молока) 300. Сок томатный 100. Петрушка и сельдерей по 15.

Сливают жидкость из консервной банки и разбирают мясо лосося на ломтики. Обжаривают лук и сельдерей на масле, добавляют муку и соль. Постепенно вливают бульон из банки, молоко и варят до загустения, вливают томатный сок, воду и кладут лосося. При подаче суп посыпают петрушкой.

Суп картофельный с фрикадельками из кальмара

Кальмар 200. Картофель 450. Лук репчатый 35. Морковь 35. Масло сливочное 20. Зелень 10.

Фрикадельки готовят так же, как и паровые котлеты. Морковь и лук нарезают мелкими кубиками и обжаривают. В подсоленный кипяток опускают картофель, варят 5—7 мин, затем добавляют пассерованные коренья.

Окрошка с капустой морской

Капуста морская 40. Свекла 100. Огурцы свежие 100. Лук зеленый 50. Простокваша 500. Яйцо 1 шт. Сметана 50. Уксусная кислота, сахар, укроп.

Вареную морскую капусту, салат и свежие огурцы шинкуют соломкой, свеклу (вареную или сырую) натирают на терке, круто сваренные яйца измельчают, все смешивают, добавляют простоквашу, уксусную или лимонную кислоту, сахар, соль, при подаче кладут сметану.

Борщ с капустой морской

Отвар овощной или бульон мясной 1000. Капуста морская 125. Капуста белокочанная свежая 200. Свекла 100. Морковь 150. Помидоры 150. Картофель 300. Яйцо 1 шт. Сметана 75. Мука 50. Зелень 45.

Вареную морскую капусту шинкуют соломкой, коренья и помидоры режут и тушат со сметаной. Свеклу варят с добавлением уксусной кислоты (для сохранения цвета). Свежую белокочанную капусту шинкуют, картофель чистят и нарезают брусочками или кубиками. Морскую и белокочанную капусту, коренья, картофель заливают овощным отваром или мясным бульоном и варят. При полуготовности добавляют шинкованную свеклу, заправляют мукой, сахаром, доводят до кипения. Из свеклы готовят сок. Сметану, свекольный сок и измельченную зелень добавляют в борщ при подаче на стол.

Суп-пюре из капусты морской с картофелем

Бульон 400. Картофель 200. Капуста морская вареная 75. Лук репчатый 50. Яйцо (желток) 1 шт.

В мясной бульон добавляют предварительно сваренный и протертый через сито картофель, пассерованный лук, морскую капусту. Бульон кипятят. Вливают в охлажденный суп яичный желток, взбитый и смешанный со сметаной. При подаче на стол суп посыпают зеленью. Этот суп можно сделать с рыбой, мясом или печенью.

Суп «Оригинальный»

Кукумария вареная 50. Картофель 130. Крупа гречневая 30. Морковь 33. Лук репчатый 12. Масло сливочное (маргарин) 10.

Кукумарию варят до готовности в воде без соли (1:3), бульон процеживают, разбавляют водой (1:2), доводят до кипения, всыпают гречневую крупу, а через 5—7 мин кладут картофель, порезанный брусочками (кубиками). Варят до готовности, соединяют с припущенной морковью, репчатым луком, шинкованным соломкой. Добавляют вареную кукумарию, нарезанную ломтиками, доводят до кипения, заправляют сливочным маслом или маргарином.

Ботвинья

Рыба отварная 250. Хлебный квас 1000. Шпинат 250. Щавель 250. Огурцы свежие 2 шт. Лук зеленый 100. Хрен (корень) 50. Укроп 30. Сахар-песок 1 ст. ложка.

Ботвинья — холодный зеленый суп с вареной рыбой, приготовляемый на хлебном квасе. Вымытые шпинат и щавель варят раздельно, протирают через сито в кастрюлю и разводят охлажденным квасом. Добавляют мелко нарезанный зеленый лук (растертый с солью до появления сока), мелко нарезанные свежие огурцы, укроп, сахар-песок. Солят по вкусу. При подаче на стол в тарелку кладут кусок рыбы, натертый хрен. В ботвинью можно положить и кусочки пищевого льда.

Блюда отварные

Отварная рыба ценна тем, что она легко и полно усваивается организмом. Это диетическая пища, используется она и в детском питании. На отваривание рыбы берут порционные куски и целую рыбу, некрупную. В домашних условиях из рыбного отвара готовят супы, уху и бульоны.

Перед варкой порционные куски рыбы или целиком некрупную рыбу выкладывают на дно сотейника или кастрюли кожей вверх, заливают горячей водой, добавляют соль, специи и нарезанные кусочками коренья и лук.

Некоторые виды рыб перед закладкой для варки предварительно солят, перчат и выдерживают в прохладном месте от 15 мин до 1 ч. После закипания жидкости нагрев уменьшают и доводят рыбу до готовности без кипения. Если рыбу варить при сильном кипении, мясо становится жестким, а бульон — мутным.

Так как некоторые виды океанических рыб (ставрида, скумбрия, камбала, сардинелла и др.) обладают специфическим вкусом и запахом, рекомендуется при их варке добавлять немного уксуса, укропа, сладкого стручкового перца, огуречного рассола или виноградного вина либо варить их в пряном отваре.

Специи при варке рыбы добавляют в следующих количествах (на 1 порцию): соль 3, перец горошком 0,01, лавровый лист 0,01.

Продолжительность варки зависит от размера: мелкую рыбу варят 10 мин, среднюю 15—20, крупную — 30—40 мин.

Доведенная до готовности рыба должна быть мягкой консистенции, мякоть, расположенная у позвоночной кости, не должна быть розовой окраски. Степень готовности определяют проколом рыбы поварской иглой в наиболее толстой части. Если игла легко входит в толщу мяса, а в месте прокола выделяется прозрачный сок, значит, рыба готова, если в месте прокола проявляется мутный или слегка розоватый сок, рыбу следует доварить.

Отварная рыба хорошо сочетается с гарнирами: картофель отварной, картофельное пюре, овощное рагу, соленые или маринованные огурцы, помидоры или огурцы свежие.

Соус к отварной рыбе подают отдельно или же поливают им рыбу.

При подаче отварную рыбу кладут кожей вверх и сбоку размещают гарнир. Блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа (1—3 г на порцию).

Пряный отвар

Вода 1000. Морковь, петрушка, сельдерей по 1/2 шт. Лук репчатый 1 головка. Перец горошком 3 шт. Лавровый лист 1 шт. Соль 1/2 чайной ложки.

Очищают и нарезают морковь, корни петрушки и сельдерея. Заливают холодной водой, доводят до кипения, добавляют специи и соль. Варят 7—10 мин.

Крупную рыбу закладывают для варки в готовый отвар, предварительно охладив его, мелкую рыбу или порционные куски закладывают в горячий отвар.

Отварная рыба с крутыми яйцами

Рыба (карп, сазан, толстолобик, щука, сом) 800. Масло растительное 2 столовые ложки. Яйцо 3 шт. Соль по вкусу.

Для отвара: Петрушка, сельдерей по 1 шт. Лук репчатый 1 головка. Лавровый лист 1 шт. Перец душистый 3 горошины.

Рыбу потрошат. Из головы (не отрезая) удаляют жабры и глаза. Тщательно промывают, солят, ставят на холод на 30 мин. Готовят пряный отвар, процеживают и выливают его в рыбный котел. Доводят до кипения, выкладывают рыбу на решетку котла, варят на маленьком огне до готовности (25—30 мин). Осторожно перекладывают рыбу с решетки на блюдо, заливают растопленным маслом и посыпают всю рыбу рублеными крутыми яйцами.

Вокруг рыбы выкладывают отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью петрушки.

Карась отварной в сметанном соусе

Рыба 500—600. Лавровый лист 2 шт. Лук 1 головка. Тмин (на кончике ножа). Сметана 150. Сухари молотые 1 1/2 ст. ложки. Зелень, соль по вкусу.

Готовят рыбу, солят, выкладывают в сотейник, заливают горячей водой (с таким расчетом, чтобы рыба была прикрыта только на 1/3). Добавляют соль, лавровый лист, тмин, нарезанную на четыре части луковицу и «букет» зелени (петрушка и укроп). Варят до готовности. В сметану добавляют несколько ложек отвара рыбы, молотые сухари, соль, ставят на огонь и, помешивая, варят до тех пор, пока соус не загустеет. Выкладывают рыбу на блюдо. Заливают соусом. Украшают веточками зелени. Вокруг размещают отварной картофель. Отдельно подают свежие огурцы и помидоры. Крупных карасей нарезают пополам, мелких отваривают целиком. Соус можно дополнительно заправить молотым мускатным орехом по вкусу.

Толстолобик отварной с зеленым луком

Рыба 600—800. Морковь и петрушка по 1/2 шт. Лавровый лист 1 шт. Перец душистый 5 горошин. Лук зеленый 250. Зелень петрушки и укропа по 25. Сухари молотые 2—3 ст. ложки. Масло сливочное $1^1/_2$ ст. ложки. Сметана 150. Яйца (сваренные вкрутую) 2 шт. Соль по вкусу.

Готовят рыбу и нарезают порционными кусками, солят, перчат. Из головы (без жабр) с добавлением специй, кореньев и соли варят немного бульона (не более одного стакана).

Мелко шинкуют зеленый лук, зелень петрушки и укропа, добавляют молотые сухари и хорошо перемешивают. Отделив половину зелени, кладут ее на дно сотейника, смазанного маслом, сверху укладывают рыбу и прикрывают ее вторым слоем зелени. Вливают один стакан процеженного бульона, добавляют сливочное масло. Закрывают посуду крышкой и варят рыбу до готовности. В конце варки добавляют сметану и кипятят.

Выкладывают рыбу на блюдо вместе с зеленью, посыпают рублеными яйцами. Отдельно подают отварной картофель.

Лещ отварной с изюмом и пряниками

Рыба 800.

Для пряного отвара: Морковь и петрушка по 1 шт. Лук репчатый 1 головка. Лавровый лист 2 шт. Перец душистый 4—5 горошин.

Для соуса: Мука 1 ст. ложка. Масло $1^1/_2$ *ст. ложки. Пряники — 50. Изюм 25. Сок лимонный, сахар, соль по вкусу.*

Готовят пряный отвар, процеживают. Рыбу нарезают порционными кусками. Кипятят отвар и опускают в него рыбу. Значительно уменьшают нагрев и варят рыбу на слабом огне. Готовую рыбу выкладывают в посуду и держат в теплом месте, чтобы не остыла.

Слегка обжаривают в масле муку и разводят процеженным бульоном. Натирают на терке пряники и, разбавив бульоном, проваривают в течение 5 мин, затем смешивают с соусом, заправляют лимонным соком, солью, сахаром, кладут промытый, ошпаренный кипятком изюм. Выкладывают на блюдо рыбу (если остыла, то подогревают). Заливают соусом.

На гарнир отдельно подают рассыпчатую кашу из крупы «Артек» или ячневую кашу, заправленную маслом.

Так же можно приготовить карпа, линя, крупного леща. Вместо лимонного сока соус можно заправить разведенным уксусом или лимонной кислотой.

Судак по-русски

Рыба 600.

Для отвара: Грибы свежие 5 шт. Лавровый лист 1 шт. Соль по вкусу.

Для соуса: Морковь 1 шт. Петрушка 1 шт. Огурцы соленые 2 шт. Готовый соус «Острый» или «Южный») 2 ст. ложки. Бульон 1 стакан. Каперсы $1^1/_2$ *ст. ложки. Лимон 1/4. Маслины или оливки 75—100. Соль и сахар по вкусу.*

Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу солят, заливают горячей водой (3 стакана), добавляют свежие грибы, соль и лавровый лист. Отваривают до готовности. Корни петрушки и моркови, нарезанные брусочками, отваривают в небольшом количестве воды. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают тонкими ломтиками и отваривают. Вынимают из рыбного бульона готовые грибы и нарезают тонкими ломтиками.

Смешивают все овощи и грибы, добавляют в них готовый томатный соус («Острый» или «Южный»), каперсы и немного процеженного бульона. Заправляют по вкусу солью и сахаром. Подогревают.

Выкладывают рыбу на блюдо, заливают соусом. Украшают ломтиками лимона, веточками зелени петрушки, маслинами или оливками. Вокруг размещают горячий отварной картофель.

Форель отварная с соусом голландским

Форель 125. Морковь 3. Лук 3. Петрушка (корень) 2. Уксус 10. Соус 50. Гарнир 150. Зелень, специи.

Форель очищают, потрошат, промывают и нарезают порционными кусками. Затем укладывают в сотейник кожей вверх, заливают горячей водой или рыбным бульоном, добавляют нарезанные морковь, репчатый лук, корень петрушки, специи и варят в посуде, закрытой крышкой, при слабом кипении. Для сохранения цвета форели к ней при варке следует добавлять уксус (10 мл на 1 л бульона).

Готовые куски форели укладывают на тарелку кожей вверх, сбоку располагают отварной картофель, обточенный бочонками, поливают его растопленным сливочным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Соус голландский подают в соуснике.

Форель можно варить целиком с головой. Подготовленную тушку форели обвязывают шпагатом, кладут брюшком вниз на решетку рыбного котла и варят также, как и порционные куски.

Щука паровая

Рыба 600.

Для бульона: Петрушки и сельдерея по 1 шт. Лук репчатый 1 головка. Лавровый лист 2 шт. Перец душистый 5 горошин. Соль по вкусу.

Для соуса: 1 ст. ложка муки. Масло сливочное 1 ст. ложка. Лимон 1/2.

С подготовленной рыбы снимают филе с кожей, но без костей, нарезают порционными кусками, солят и выдерживают, пока варится бульон, в прохладном месте. Из пищевых отходов рыбы варят небольшое количество бульона с добавлением соли и специй.

Укладывают рыбу в сотейник, посыпают нашинкованными луком и корнем петрушки, добавляют молотый перец. Закрывают посуду крышкой и отваривают рыбу до готовности, залив горячим бульоном (бульон должен прикрывать рыбу только наполовину), после чего бульон вновь процеживают, заправ-

ляют маслом, растертым с мукой, проваривают 15 мин. Снимают с огня, заправляют лимонным соком или разведенной лимонной кислотой.

Рыбу, выложенную на блюдо, заливают соусом и украшают кружочками лимона без зерен. Вокруг рыбы размещают горячий отварной картофель.

Рыба отварная и припущенная

Рыба 1200. Овощи 100. Специи, соль по вкусу.

В подсоленную и подкисленную ломтиком лимона или уксусом воду закладывают специи — лавровый лист, гвоздику, лук, нарезанные в виде лапши коренья зелени, которые следует подогреть в течение 15 мин, не доводя до кипения. Заранее обработанную рыбу на 1/3 покрывают горячей пряной жидкостью и варят на небольшом огне (влажная салфетка, положенная под крышку кастрюли, поглощает пар и рыбный запах). Рыбу следует варить на медленном огне, мелкую 5—10 мин, средних размеров и порционные куски 30—40 мин. Сваренную рыбу до подачи на стол держат в бульоне, чтобы она не подсохла. Рыбу кладут на тарелку, поливают маслом, украшают зеленью, подают с отварным картофелем.

Рыба отварная в огуречном рассоле

Рыба (хек, минтай, камбала, окунь) 500. Овощи 50. Рассол огуречный 200. Специи для пряного рассола по вкусу.

В посуду с кипящим пряным отваром добавляют огуречный рассол, нагревают до кипения, кладут в один ряд куски рыбы и варят 12—15 мин. Перед подачей вареную рыбу вынимают шумовкой из отвара, кладут кожей вверх, на блюдо или тарелку, рядом с рыбой укладывают отварной картофель, рыбы поливают томатным или польским соусом (можно сливочным маслом).

Рыба отварная с морковью и лимоном

Рыба (треска, хек, минтай, морской окунь) 600. Масло сливочное 30. Морковь 225. Корень сельдерея 50. Лавровый лист 0,5. Перец душистый горошком 0,5. Лук репчатый 150. Лимон 20.

Подготавливают и нарезают рыбу порционными кусками, кладут в кастрюлю, добавляют сливочное масло, морковь и сельдерей, лавровый лист, душистый перец, соль, репчатый лук, поверх рыбы кладут лимон, нарезанный кружочками, без зерен, заливают водой, таким образом, чтобы только прикрыть рыбу, закрывают посуду крышкой и варят до готовности. На гарнир подают отварной картофель, посыпают измельченной зеленью.

Рыба, припущенная в томатном соусе

Рыба (треска, хек, камбала, окунь) 800. Томатный соус 200. Шампиньоны, или белые грибы 50. Зелень по вкусу.

Куски рыбы (с добавлением специй) припускают в небольшом количестве воды 12—20 мин. Затем кладут в глубокое металлическое блюдо или другую посуду, рядом

укладывают горкой отварной картофель, заливают все томатным соусом с грибами и прогревают 1—2 мин.

Рыба по-русски

Рыба (треска, минтай, хек, клыкач, сквама, кабан-рыба) 240. Морковь 15. Петрушка 12. Огурцы соленые 15. Грибы белые свежие (шампиньоны) 20. Каперсы 10. Сливки или маслины 20. Лук репчатый 10. Лимон 1/4 шт. Соус 150. Гарнир 300. Зелень, специи по вкусу.

Рыбу разделывают на филе с кожей без костей, нарезают кусками и припускают обычным способом в горячей воде 10—12 мин. Готовят русский соус. Для этого подготовленные продукты смешивают, прогревают в горячем подсоленном бульоне и добавляют горячий томатный соус. Припущенную рыбу поливают приготовленным соусом, сверху кладут кусочек очищенного лимона, посыпают зеленью, сбоку располагают отварной картофель.

Рыба, припущенная с овощами

Рыба (треска, хек, минтай, макрурус, окунь морской) 200. Масло сливочное 15. Морковь 150. Горошек зеленый 150. Бульон рыбный 100. Мука пшеничная 5. Соль, зелень.

Очищенную, нарезанную кружочками морковь заливают рыбным бульоном, закладывают сливочное масло и припускают до полумягкости. Затем добавляют зеленый горошек, сверху кладут разделанную на филе рыбу, посыпают солью и припускают до готовности. Заправляют пассерованной мукой и посыпают зеленью петрушки. Подают в глубокой посуде с отварным картофелем.

Фрикасе из рыбы

Рыба (скумбрия, ставрида) 1000. Морковь 60. Лук 10. Мука 7. Маргарин 20. Кусочек корня сельдерея, зелень петрушки и соль по вкусу.

Филе рыбы нарезают кусочками и отваривают в небольшом количестве кипящей подсоленной воды. Овощи также варят отдельно. Приготавливают соус из муки, отвар из рыбы и овощей. Для этого муку поджаривают на маргарине до светло-коричневого цвета, затем немного охлаждают, разводят горячим отваром, кладут соль, доводят до кипения и варят 5—10 мин. Готовую рыбу и овощи кладут на блюдо, поливают соусом, посыпают мелко нарезанной петрушкой.

Рулет из рыбы

Рыба (треска, окунь, щука, хек). Разные овощи без капусты 350. Хлеб 50. Молоко 125. Крупа манная 20. Лук (для фарша) 60. Яйцо 1 шт. Мука 30. Масло 90. Жир 20. Перец душистый, лавровый лист, соль по вкусу.

Рыбу очищают, разделывают, моют, сушат салфеткой, снимают кожу, отделяют филе. Из овощей, кожи, позвоночной кости, специй варят бульон и процеживают. Готовят котлетную массу: хлеб замачивают в молоке, лук пассеруют. Филе рыбы, хлеб, лук пропускают два раза через мясорубку, добавляют соль, перец, манную крупу, яйцо,

3—4 ложки молока, тщательно перемешивают и взбивают. В пропитанную маслом полотняную салфетку укладывают рыбную массу в виде валика, перевязывают шпагатом оба конца и обвязывают поперек. Вливают в посуду процеженный отвар, опускают рулет и варят на слабом огне 1 ч.

Можно готовить рулет и без добавления хлеба и манной крупы. Для этого при формовке массу слегка раскатывают на салфетке, посыпают шинкованным луком, перцем (можно оливками, каперсами), затем сворачивают рулетом. Оставшиеся овощи очищают, нарезают соломкой, заливают небольшим количеством кипящей воды, варят. Муку пассеруют на масле, разводят холодным бульоном, кипятят. Добавляют отварные овощи и коренья, перец, соль, можно влить несколько ложек сметаны. Готовый рулет вынимают из салфетки, кладут на блюдо, нарезают наискось ломтиками, поливают овощным соусом. Рулет можно подать с картофелем, свеклой, огурцами и с соусом (с хреном, томатным, с укропом, грибным).

Отварная рыба по-молдавски

Филе рыбы 500. Чеснок 1 зубчик. Специи и соль по вкусу.

Нарезанную кусками рыбу припускают (отваривают в небольшом количестве воды), добавляют в отвар специи — лавровый лист и перец горошком. Толкут чеснок и разбавляют его рыбным отваром. Подают рыбу, полив этим соусом. Для гарнира готовят отварной картофель.

Форель с ореховым соусом по-армянски

Форель 400. Вода 1/2 стакана. Орех очищенный 50. Специи, соль, сахар и зелень по вкусу.

Подготовленную рыбу солят, помещают в посуду и, влив немного холодной воды, ставят на маленький огонь; через 15—20 мин готовую рыбу выкладывают на блюдо, украшают зеленью эстрагона и отдельно подают к ней ореховый соус, который готовят следующим образом. Ядро грецкого ореха ошпаривают, очищают от пленок и хорошо толкут. Помещают в маленькую кастрюлю, наливают горячую воду, добавляют соль, молотый перец, сахарный песок. Варят 10 мин, добавляют уксус, мелко нарезанную зелень кинзы, мяты и варят еще 5 мин.

Рыбные консервы в томатном соусе с картофельным пюре

Консервы рыбные в томатном соусе 250. Картофельное пюре 250. Лук репчатый 30. Масло сливочное 60. Сметана 50. Для гарнира — квашеная капуста и овощи.

Готовят обычным способом картофельное пюре и помещают его на хорошо подогретую сковородку. Предварительно банку с консервами подогревают и выкладывают ее содержимое на картофельное пюре. Сверху посыпают слегка обжаренным луком: добавляют немного сметаны и запекают в духовке. Блюдо подают на стол с квашеной капустой, овощами.

Рыбные консервы в томатном соусе с овощами и картофельным пюре

Консервы рыбные 250. Свекла 15. Коренья белые 15. Морковь 15. Масло сливочное 20. Лук репчатый 50. Капуста 100. Картофель 120. Перец, соль по вкусу.

Свеклу, морковь, белые коренья (петрушка, сельдерей) натирают на крупной терке. Овощи в отдельности пассеруют на сливочном или растительном масле до готовности, добавляют слитую из консервной банки томатную заливку или томатный сок. Лук пассеруют отдельно.

В кастрюлю с кипящей водой кладут картофель и отваривают его до полуготовности, затем кладут капусту. Перед окончанием варки (за 5—10 мин) вводят пассерованные овощи.

Вынимают рыбу из консервной банки, добавляют лавровый лист, зелень. Дают закипеть и настояться. Подают на стол со сметаной и чесноком.

Блюда жареные

Жаренье — распространенный прием тепловой обработки: при этом более полно сохраняются экстрактивные вещества. Жарить можно все виды рыбы и морепродуктов.

Имеется несколько способов обжаривания. Наиболее часто применяется жаренье на сковороде или на противнях в небольшом количестве жира. Жарят также в специальных жарочных шкафах, во фритюре, на вертеле и на решетках. Мелкую рыбу жарят целыми тушками, а крупную обычно разделывают с головой или без головы; непластованную — кусками; пластованную — звеньями или кусками. Последнюю в свою очередь разделывают на три вида филе: с кожей и реберными костями; с кожей без костей; без кожи и костей (мякоть).

Подготовленную для жаренья рыбу солят из расчета 1% к массе полуфабриката, посыпают молотым перцем и панируют. Для панирования рыбы с кожей наиболее целесообразно применять панировочную смесь из просеянной пшеничной муки I сорта и белых сухарей, приготовленных из муки не ниже I сорта, в соотношении 1:1. Панировочная смесь обеспечивает получение более равномерной и красивой корочки при жаренье, а также улучшает вкус и внешний вид жареной рыбы. Для порционных кусков из филе (без кожи и костей), а также из филе, выпускаемого рыбной промышленностью, для панировки используют только муку, так как она плотнее, чем сухари и препятствует вытеканию из межклеточного сока рыбы. Для набухания белков муки требуется 3—5 мин.

Главное условие качественного жаренья рыбы — это сильное разогревание сковороды (противня) с жиром до 140—150°С. При попадании рыбы на эту температуру на поверхности у нее быстро образуется корочка, благодаря которой готовое кушанье сохраняет необходимую сочность. После появления равномерной золотистой

корочки куски или целые рыбки поворачивают на другую сторону и после образования корочки и на этой стороне уменьшают нагрев и доводят рыбу до готовности на плите или жарочном шкафу в течение 7—10 мин. Необходимо следить за процессом жаренья, не допуская пережаривания, так как при этом рыба излишне обезжиривается, становится менее сочной, белки уплотняются и рыба теряет свою пищевую ценность. Жареная рыба должна иметь сочную, мягкую, достаточно рыхлую консистенцию.

На гарнир чаще всего подают жареный картофель, картофельное пюре, рассыпчатые каши, тушеную капусту, овощное рагу, зеленый горошек, в качестве дополнительного гарнира можно подать огурцы, помидоры, салат из капусты, маринованной свеклы, фруктов, жареную зелень, винегрет, жареные кабачки или баклажаны.

Рыбу жарят на растительном масле, гидрожире, на сале, в смеси растительного масла и животного жира.

Рыба, обжаренная во фритюре в большом количестве жира, отличается хорошим вкусом. При этом несколько экономится жир. Если при жареньи обычным способом на 1 порцию расходуется 25 г жира, а для жаренья во фритюре лишь 17 г. Жир, оставшийся во фритюре после жаренья, охлаждают, сливают (без осадка) в посуду и затем хранят в прохладном темном месте. Для фритюра используют растительное масло (лучше подсолнечное или оливковое), или смеси растительного, или топленого коровьего масла, или свиного смальца.

Кроме обычной панировки, при жареньи во фритюре используют и жидкое тесто, так называемый кляр. Перед обжариванием в кляре рыбу обычно солят, перчат, обрызгивают лимонным соком или уксусом и выдерживают в прохладном месте, затем нарезают брусочками, нанизывают на вилку, обмакивают в жидкое тесто, тотчас же опускают в горячий жир и жарят. Продолжительность жарки от 3 до 5 мин. Для жаренья во фритюре нужна посуда с толстым дном и толстым стенами. Лучшей посудой считают так называемые казанки. Можно использовать глубокие чугунные сковороды или сотейники.

Существует два способа жаренья на открытом огне: над раскаленными углями (на решетке) и на вертеле.

На решетке жарят порционные куски или целые некрупные рыбы. Перед обжариванием рыбу обсушивают чистой тканью, солят, перчат, смазывают растопленным сливочным маслом и обваливают в молотых сухарях, либо предварительно маринуют в растительном масле с добавлением лимонного сока, измельченной зелени, соли, перца и используют без панировки. Решетку нагревают над углями, смазывают жиром, на металлические прутики решетки выкладывают рыбу и обжаривают с обеих сторон. В случае необходимости доводят рыбу до готовности в духовом шкафу.

На вертеле жарят рыбу, нарезанную на мелкие куски без кожи и костей, нанизывают на шпажки и обжаривают на открытом огне.

Блюда из жареной рыбы подают политые жиром, украшенные веточками зелени петрушки или отдельно в соуснике подают соус «майонез» с корнишонами, или сметанный, или рыбный томатный.

Потери при жареньи рыбы составляют от 10 до 23% к массе полуфабриката.

Карп жареный со сметаной

Рыба 1000. Яйцо 2 шт. Сухари молотые 3—4 ст. ложки. Масло топленое 2 ст. ложки. Сметана 1/2 стакана. Соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезают порционными кусками без костей. Солят, выдерживают в прохладном месте 15 мин, обтирают чистой тканью, смачивают в яйце и обваливают в сухарях. Сильно разогревают с топленым маслом сковороду, выкладывают в нее рыбу и обжаривают с обеих сторон. Заливают сметаной, кипятят один раз. Готовую рыбу укладывают на блюдо, посыпают измельченной зеленью. На гарнир подают жареный картофель, отдельно малосольные огурцы. Также можно жарить сазана и толстолобика.

Караси с луком и яйцами

Рыба 1000. Лук репчатый 2 головки. Яйцо 3 шт. Сухари молотые 2 ст. ложки. Масло топленое 2 ст. ложки. Сметана 1/2 стакана. Соль по вкусу.

Рыбу, обезглавленную и выпотрошенную, тщательно промывают, солят и выдерживают в прохладном месте 15—20 мин, затем обсушивают в чистой тряпке. Мелко рубят репчатый лук, слегка обжаривают, остужают и смешивают с рублеными яйцами. Этой смесью фаршируют рыбу. Карасей смачивают в яйцах, а затем обваливают их в молотых сухарях.

Разогревают с топленым маслом сковороду, помещают в нее рыбу и обжаривают с обеих сторон. Когда образуется хрустящая корочка, вливают сметану, кипятят и, сняв рыбу с огня, посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

На гарнир подают салат из свежих овощей, заправленных сметаной, или жареный картофель.

Лещ жареный с тушеной капустой

Рыба 700—800. Мука 1 1/2 ст. Масло растительное 2 ст. ложки. Капуста тушеная 1000. Масло сливочное 1/2 ст. ложки. Перец молотый и соль по вкусу.

Готовят тушеную капусту. Подготовленную рыбу нарезают порционными кусками, солят, перчат, обваливают в муке, выкладывают на хорошо разогретую жиром сковороду и обжаривают с обеих сторон. Готовую рыбу размещают на блюде, заливают растопленным сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа. Вокруг рыбы можно разместить тушеную капусту. Также можно жарить язя и линя.

Форель жареная

Рыба 600—700. Мука 1 1/2 ст. ложки. Масло сливочное 2 ст. ложки. Соль и перец по вкусу.

Подготовленную крупную рыбу, нарезанную порционными кусками, а мелкую целиком солят, перчат, обваливают в муке и обжаривают на сливочном масле. Готовую рыбу выкладывают на середину блюда, вокруг располагают жареный картофель. Поливают маслом со сковороды и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа. Также можно жарить сиговых рыб, пелядь, рипус, ряпушку и др.

Карась в сметане

Рыбу очищают от чешуи, удаляют внутренности и жабры, промывают в холодной воде. Затем кладут в крепкий раствор соли для равномерного просаливания на 1—2 ч в зависимости от размера. Затем ее вынимают и дают время для стекания жидкости. Каждую рыбу в отдельности равномерно посыпают со всех сторон душистым молотым перцем, обваливают в муке и укладывают рядами на раскаленную сковороду, залитую тонким слоем растительного масла. Сковороду не закрывают крышкой. Рыбу переворачивают только после образования по бокам зарумяненной плотной корочки. При переворачивании рыба должна оставаться целой. Одновременно ставят на плитку на слабый огонь вторую сковороду, более глубокую и с крышкой. Рыбу снимают с первой сковороды и кладут рядами на вторую сковороду, потом тушат в соусе из сметаны в течение 10—15 мин. Соус предварительно приготовляют на сковороде, куда кладут сливочное масло. Когда масло начинает пениться, добавляют сметану и половинную дозу кипяченой воды, а также несколько граммов белой муки для связки и соль по вкусу. Все это должно на слабом огне перекипеть. Готовых карасей на стол подают в горячем виде.

Форель, жаренная в тесте

Рыба 600—700. Жир для фритюра 150. Мука 250. Яйцо 2. Перец молотый и соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезают некрупными кусочками с кожей (по 2—4 шт. на 1 порцию), солят и выдерживают в течение 15 мин в прохладном месте. Готовят жидкое тесто. Нанизывают на вилку по 2—3 кусочка рыбы, окунают в тесто, опускают в сильно разогретый фритюр и обжаривают. На гарнир подают салат из свежих овощей. Отдельно можно подать и томатный соус.

Сардины, жаренные в тесте

Рыба 700—800. Мука 3/4 ст. Масло растительное $1^1/_2$ ст. ложки. Яйцо (белок) 2 шт. Жир для фритюра 150—200.

Готовят жидкое тесто из муки, растительного масла. Добавляют в тесто соль и взбитые в пену белки. Рыбу потрошат, тщательно промывают, солят и хорошо обсушивают в чистой ткани. Сильно разогревают фритюр. Нанизывают на вилку одну сардину, окунают ее в тесто и опускают во фритюр. Готовые сардины помещают на покрытое бумажной салфеткой блюдо. На гарнир подают жареный картофель. Также можно жарить салаку, кильку и мелкую рыбу.

Минтай, жаренный по-калининградски

Рыба 300. Лук репчатый 1 головка. Яйцо 1/2 шт. Мука и сухари.

Филе рыбы без кожи разрезают вдоль на 2 части и слегка отбивают. На середину одного куска кладут жареный лук, другим куском накрывают, придавая овальную форму,

обваливают в муке. Затем смачивают в яйце, обваливают в сухарях и жарят на растительном масле.

Рыбная мелочь жареная

Рыба 1000. Мука 3 ст. ложки. Масло растительное 100. Перец и соль по вкусу.

Подготовленную рыбу потрошат, хорошо промывают, солят, перчат, обваливают в муке. Разогревают с растительным маслом сковороду и обжаривают рыбу с обеих сторон до золотистого цвета. Выкладывают на блюдо. На гарнир подают жареный картофель.

Рыба жареная

Рыба 700. Масло 60. Молоко 200. Лимон 40. Зелень 50. Мука 50. Перец, соль по вкусу.

Камбалу (хек, ставриду) выдерживают в молоке несколько минут, плотно уложив в посуду. Кусочки или тушки рыбы панируют в муке, затем кладут в раскаленное растительное масло, обжаривают с обеих сторон до золотистой корочки. Доводят до готовности в жарочном шкафу или на сковороде при закрытой крышке. Рыбу подают с поджаренной рубленой зеленью, репчатым луком или картофелем, поджаренным соломкой, дольками лимона, рассыпчатой гречневой кашей или острым соусом.

Рыба, жаренная во фритюре

Рыба (горбуша, хек, окунь, щука) 500.

Для маринада: Масло 10. Сок лимонный или уксус 50. Специи (гвоздика, перец) по вкусу.

Для теста: Вода 100. Мука 150. Масло 10. Яйца (белки) 3 шт. Соль.

Филе рыбы нарезают кусочками, укладывают в посуду, сбрызгивают маринадом (растительное масло, лимонный сок, перец, зелень петрушки, соль) и маринуют 1—2 ч. Затем кусочки рыбы макают в жидкое тесто и жарят на разогретой сковороде с жиром до образования золотистой корочки, укладывают на блюдо и подают с жареным картофелем, рыбным соусом с виноградным вином, салатом из свежих овощей.

Рыба, жаренная «фри»

Тушка рыбы (окунь, хек, минтай, помадазис) 230. Мука 15. Яйцо 1/4 шт. Сухари 30. Масло 35. Соус 100. Лимон 10. Специи, соль по вкусу.

Рыбное филе (с кожей или без кожи) нарезают в форме ромба, посыпают солью, перцем, панируют в муке, смачивают в яйце, панируют в молотых сухарях или белой панировке, жарят во фритюре. При подаче на стол поливают сливочным маслом, подают с жареным картофелем, украшают дольками лимона, зеленью или подают с соусом.

Рыба, жаренная на решетке

Рыба (скумбрия, сельдь, ставрида, форель) 150. Масло сливочное 40. Лимон 15. Зелень петрушки и укропа 30.

На спинке очищенной и выпотрошенной целой рыбы делают два продольных надреза с каждой стороны, кладут в них сливочное масло,

растертое в ступке с зеленью петрушки, укропа, солью. Помещают рыбу на решетку, которую ставят в духовку с верхним обогревом, предварительно поместив внизу противень. Обжаривают до тех пор, пока рыба не подрумянится. Кладут рыбу на тарелку, в собравшийся на противне сок добавляют немного лимонного сока, перемешивают и поливают рыбу.

Рыба, жаренная по-ленинградски

Филе рыбы (минтай, хек, треска, окунь, сквама, горбуша) 250. Лук репчатый 210. Масло растительное 70.

Филе рыбы с кожей без костей нарезают на куски, посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон. Лук нарезают кольцами, панируют в муке и жарят во фритюре, вокруг рыбы кладут обжаренный картофель и посыпают сверху луком.

Рыба, жаренная по-дальневосточному

Рыба (минтай, лемонема, треска, окунь) 300. Лук репчатый 75. Яйцо 1/2 шт. Масло растительное 50. Мука. Сухари. Соль по вкусу.

Балык разрезают вдоль на две части и слегка отбивают. На середину одного куска кладут жареный лук, другим куском накрывают, придают овальную форму и обваливают в муке. Затем смачивают в яйце, панируют в сухарях и жарят на растительном масле.

Рыба пикантная

Филе рыбы (треска, хек, ставрида, скумбрия, терпуг) 500. Мука пшеничная 30. Масло растительное 50. Сыр, горчица по вкусу.

Рыбу разделывают на филе, отбивают, солят и перчат. Одну половину слегка смазывают горчицей, на другую кладут тертый сыр, складывают вместе, обваливают в муке и доводят до готовности. На гарнир подают отварной рис с маслом или салат из овощей.

Рыба «Орли»

Филе рыбы (треска, сом, палтус, окунь морской) 220. Кислота лимонная. Масло 140. Зелень петрушки 6. Мука 60. Яйцо 1—2 шт. Молоко 60. Лимон 10. Соус 100. Специи по вкусу.

Рыбное филе без кожи и костей нарезают брусочками, посыпают солью, перцем, добавляют мелко нарезанную зелень, растительное масло, лимонный сок или лимонную кислоту, перемешивают и ставят на 20—30 мин в прохладное место для маринования. Просеянную муку разводят теплым молоком или водой, размешивают, добавляют немного растительного масла, соли и оставляют на 10—15 мин, вводят взбитые белки, перемешивают. Перед жареньем рыбу макают в тесто и жарят в раскаленном масле или жире. При подаче кладут на тарелку бумажную салфетку, на нее горкой рыбу, рядом — жареный картофель (соломкой) и дольку лимона. Соус томатный или майонез с корнишонами подают отдельно.

Рыба, жаренная в сметане (тощая)

Филе рыбы 200. Мука 10. Масло растительное 55. Лук репчатый 50. Сметана 90. Зелень, специи по вкусу.

Филе рыбы нарезают кусочками, посыпают солью и перцем, панируют в муке, обжаривают до золотистого цвета. Кладут пассерованный лук, перемешивают, добавляют сметану и прогревают так, чтобы не расслоилась сметана. Очищенный сырой картофель нарезают ломтиками и обжаривают на масле, солят, доводят до готовности.

Рыба, жаренная с помидорами

Рыба (треска, хек, бельдюга, макрурус, палтус, скумбрия, ставрида) 600. Мука 30. Масло растительное 60. Помидоры 700. Соль, перец.

Филе без костей солят, перчат и обжаривают с обеих сторон. Ошпаривают кипятком свежие помидоры, снимают кожицу, разрезают их пополам и слегка отжимают от сока и семян, солят, перчат и обжаривают. Выкладывают рубу на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа. Поверх каждого кусочка кладут половинку жареного помидора.

Рыба, жаренная с картофелем и луком

Рыба (хек, минтай, окунь, путассу, макрурус, ставрида, скумбрия) 500. Мука 30. Яйцо 1 шт. Сухари 60. Лук 150. Картофель 300. Масло растительное 45. Перец молотый. Соль.

Рыбу нарезают, солят, перчат и панируют в муке. Затем смачивают в яйце, обваливают в молотых сухарях и обжаривают. Готовую рыбу подают с жареным картофелем и луком. Блюдо украшают зеленью, соленым или свежим огурцом.

Рыба, жаренная со сладким стручковым перцем и помидорами

Рыба (треска, хек, бельдюга, окунь, помадазис, лутьян, берикс) 600. Мука 40. Масло 60. Помидоры 500. Цедра 10. Перец сладкий 200. Масло сливочное 40.

Лимонную цедру тонко нарезают, ошпаривают, сушат и пассеруют на растительном масле. Готовят тонко нарезанный сладкий перец, панируют в пшеничной муке и обжаривают. На блюдо кладут жареные помидоры, на них — жареную рыбу, а сверху — перец и лимонную цедру, поливают все сливочным маслом и посыпают зеленью. На гарнир рекомендуется жареный картофель или отварной рис.

Рыба, жаренная с баклажанами

Рыба (скумбрия, камбала, окунь, ставрида, навага) 800. Масло растительное 100. Баклажаны 600. Перец молотый, соль.

Рыбу разделывают на тушки, нарезают кусками, солят, перчат, обжаривают на сковороде до золотистой корочки. Очищают баклажаны от плодоножек, нарезают кружочками, солят и выдерживают 15 мин, после чего сливают сок, обваливают в муке и обжаривают. Кладут на блюдо слой баклажанов, поверх размещают рыбу, посыпают измельченной зеленью петрушки

или укропа. На гарнир подают жареный картофель. Блюдо подают на стол в холодном или горячем виде.

Рыба, жаренная в агрестовом соусе

Рыба 240. Мука 15. Масло растительное 20. Хлеб 30. Вино виноградное 200. Укроп, сахар, специи, соль по вкусу.

Куски рыбы солят, панируют в муке и жарят на растительном масле. Из белого черствого хлеба готовят соус. Хлеб протирают, смешивают с агрестом (сок неспелого винограда), прибавляют виноградное вино, мелко шинкованный укроп, сахар, слегка проваривают, пропускают через сито, заправляют специями (кардамоном, мускатом) и поливают рыбу.

«Конверты» из рыбы

Филе рыбы (минтай, треска, палтус, окунь) 270. Масло растительное 30. Лук пассерованный 20. Яйцо вареное 1/2 шт. Соус сметанно-томатный 150. Зелень, соль по вкусу.

Филе нарезают пластиками, на середину кладут фарш из пассерованного репчатого лука и мелко нарубленного яйца, заправленного сметанно-томатным соусом, сворачивают в виде конверта, панируют в пшеничной муке и обжаривают с обеих сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу. «Конвертик» подают на стол с овощным гарниром, посыпав зеленью.

Жаркое из рыбы

Филе рыбы (треска, хек, окунь, палтус) 180. Масло 25. Лук репчатый 30. Картофель 380. Томат-пюре 20. Бульон 120. Морковь 40. Зелень 10. Специи, соль по вкусу.

Филе нарезают кубиками по 40 г и обжаривают на растительном масле до полуготовности, затем заливают рыбным бульоном, добавляют пассерованный лук и томат-пюре, обжаренный картофель, морковь. Тушат до готовности, заправляют специями.

Рыба по-крестьянски

Филе рыбы (хек, минтай, треска, окунь, лемонема) 160. Сметана 30. Сухари 40. Яйцо 1 шт. Масло сливочное топленое 30. Соль.

Подготовленное филе солят, слегка отбивают и выдерживают некоторое время в сметане. Затем панируют в сухарях, обмакивают во взбитом яйце, обжаривают в масле. Гарниром может быть картофель (жареный, отварной) и другие овощи.

Поджарка из рыбы

Рыба (кета, горбуша, палтус, камбала, треска, хек) 600. Мука 30. Масло 100. Лук репчатый 200. Картофель 600. Помидоры 400. Чеснок, перец, зелень, соль по вкусу.

Филе рыбы нарезают крупной лапшой, посыпают солью, перцем, панируют в муке и поджаривают на растительном или топленом сливочном масле. Готовую рыбу смешивают с поджаренным отдельно картофелем, луком, помидорами и посыпают зеленью петрушки, смешанной с рубленым чесноком.

Рыбная «Стружка»

Рыба (горбуша, палтус, треска) 300. Масло растительное 30. Сухари молотые 80. Масло сливочное 30. Помидоры 100.

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на прямоугольные брусочки, слегка их солят и жарят во фритюре. Готовую рыбу откидывают на дуршлаг или сито. Просеянные пшеничные сухари поджаривают на сливочном масле до золотистого цвета. При подаче на стол посыпают жареными сухарями, на гарнир подают помидоры или огурцы.

Рыба по-приморски

Рыба (кета, горбуша, морской окунь, палтус) 600. Мука пшеничная 30. Масло растительное 100. Перец по вкусу.

Для соуса: Мука пшеничная 25. Лук репчатый 100. Томат-пюре 60. Жир 40. Сахар 10. Виноградное вино 50. Кислота лимонная, зелень.

Рыбу разделывают на филе без кожи и костей, нарезают кубиками по 15—20 г, посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают в большом количестве растительного масла. Для приготовления соуса репчатый лук и пшеничную муку поджаривают, кладут томат-пюре и разводят рыбным бульоном. Добавляют соль, лимонную кислоту, сахар и виноградное вино. В кастрюлю укладывают кусочки жареной рыбы, заливают приготовленным соусом и кипятят 10—15 мин. Блюдо украшают ломтиками лимона, очищенного от кожицы, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Рыба «Сюрприз»

Филе рыбы (хек, минтай, палтус, окунь) 300. Лук репчатый 60. Сыр 65. Масло растительное 20.

Для омлета: Яйцо 4 шт. Сметана (25%) 40. Масло сливочное 20. Зеленая петрушка, уксус.

Филе рыбы без кожи и костей панируют, посыпают солью, панируют в тертом сыре, обжаривают с двух сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу, заворачивают в подготовленный омлет. Поливают сливочным маслом и подают на блюдо.

Клопс

Филе рыбы 600. Мука 50. Масло растительное или маргарин 100. Лук репчатый 300. Сметана 200. Грибы, зелень, соль, перец по вкусу.

Филе (хек, треска, окунь, сайда) нарезают кусочками по 30—40 г, солят, перчат, панируют в муке, выкладывают на разогретую с жиром сковороду и жарят до полуготовности. Добавляют нарезанный кольцами репчатый лук, чуть позже — нарезанный дольками отварной картофель и жарят все вместе, затем добавляют сметану, аккуратно перемешивают и жарят еще 5 мин. Обильно посыпают зеленью, рублеными жареными грибами.

«Соте» из рыбы

Рыба 800. Масло растительное 125. Лук 80. Чеснок 5. Маслины 20 шт. Томатный соус 100. Сыр 60. Зелень петрушки, соль по вкусу.

Масло разогревают в сотейнике и обжаривают треску, хек или

другую рыбу, нарезанную кусками. Когда рыба зарумянится, кладут ее на горячее блюдо. Мелко нарезанный лук и чеснок обжаривают, вливают томатный соус, кладут зелень петрушки, кипятят и обливают рыбу. Перед подачей на стол сверху посыпают тертым сыром и кладут маслины.

Рыба с горчицей и майонезом

Рыба (ставрида, скумбрия, палтус, хек, окунь, помадазис) 130. Сок лимонный 4. Соус «Майонез» 50. Петрушка 10. Горчица столовая 6. Сухари 10. Масло растительное 20. Сахар, соль по вкусу.

Мороженую рыбу разделывают на филе. Кусочки филе натирают горчицей, обваливают в сухарях и поджаривают с обеих сторон. Подают с картофелем и майонезом. В готовое блюдо добавляют лимонный сок и сахар.

Рыба под соусом «Провансаль»

Рыба (камбала, палтус, минтай) 500. Масло сливочное 20. Сливки 50. Сыр 60. Хлеб белый, обжаренный в масле с чесноком 300. Перец, соль.

Для соуса: Масло сливочное 20. Лук нарезанный 75. Мука 50. Вода или бульон 300. Томат-пюре 80. Маслины 20.

Рыбу разделывают на куски, смазывают маслом, сливками, обсыпают тертым сыром и жарят до готовности. Кладут ее на гренки. Растапливают сливочное масло, тушат лук, добавляют муку и жарят в течение нескольких минут, постепенно добавляют бульон с томатом-пюре, кладут маслины и кипятят несколько минут. Приправляют и подают горячие куски рыбы с соусом.

Рыба, фаршированная и обжаренная

Рыба (ставрида, скумбрия, лосось, хек) 1000. Яйцо 1 шт. Молоко 50. Сухари 80. Масло сливочное или маргарин 80. Масло растительное 40. Сметана 40. Измельченный укроп, зелень петрушки 20. Соль по вкусу.

Очищенную рыбу вскрывают со спины, удаляют ножом позвоночник и по возможности реберные кости, затем солят. Продукты для начинки смешивают и заполняют ими внутреннюю полость рыбы, затем восстанавливают форму рыбы, смачивают взбитым яйцом, обваливают в молотых сухарях и обжаривают на сковороде до образования золотистой корочки. Чтобы края рыбы не расходились, их закрепляют, проткнув наискось деревянной шпилькой, поливают сметаной, накрывают и тушат несколько минут. Готовую рыбу укладывают на блюдо и поливают жиром. На гарнир подают отварной картофель (другие овощи) и грибы тушеные в сметане.

Рыбное филе, фаршированное грибами

Филе рыбы (палтус, окунь, хек) 600. Соль 30. Перец черный молотый. Масло сливочное 100. Лук репчатый 100. Грибы свежие 250. Помидоры 100. Зелень петрушки 60. Яйцо 2 шт. Сухари панировочные 125.

Филе нарезают на тонкие куски и натирают солью, перцем. Обжаривают на сливочном масле в течение 5 мин лук и грибы. Кладут очищенные помидоры, петрушку, соль и перец, припускают на слабом огне 10 мин. Полученную смесь кладут на куски тонко нарезанного филе, скатывают их в трубочки, закрепляют, обмакивают во взбитое яйцо, панируют в сухарях и обжаривают. Затем складывают трубочки на подогретое блюдо, заливают виноградным вином или подают рыбу отдельно.

Шашлык из рыбы

Филе рыбы (треска, хек, окунь, ставрида, палтус) 320. Сок лимонный или разведенная лимонная кислота 10. Сметана 20. Перец, соль по вкусу.

Оттаявшее филе промывают, нарезают кубиками или толстыми брусочками, солят, перчат, добавляют мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, лавровый лист, сбрызгивают лимонным соком и ставят на 1 ч в холод. Затем смазывают кусочки рыбы сметаной и нанизывают их на шпажки. Жарят шашлыки в электрошашлычнице или в духовке. Подают с маринованными или солеными овощами, зеленью.

Шашлык рыбный с яблоками

Филе рыбы (любая мясистая рыба) 200. Яблоки 150. Масло растительное 45. Сок лимонный 5. Сок виноградный 40. Перец, зелень, соль по вкусу.

Небольшие куски рыбного филе маринуют 30—40 мин в эмалированной посуде. Для маринада смешивают виноградный сок, растительное масло, рубленую зелень, лимонный сок, перец, соль. Яблоки очищают от кожи и семян, слегка запекают в духовке (не более 1—2 мин). Филе нанизывают на шпажки или шампуры, чередуя куски рыбы и яблоки. Обжаривают в шашлычнице или в духовке. Подают шашлык, украшенный зеленью и овощами, можно подать с острым соусом.

Кальмар, жаренный с капустой морской

Кальмар 150. Капуста морская мороженая или готовый полуфабрикат 150. Вино виноградное 100. Масло растительное 50. Специи, соль по вкусу.

Снимают пленки с кальмара, делают насечки, на 30 мин помещают в виноградное вино. Поджаривают морскую капусту и накалывают на шампур с кальмаром и снова жарят до образования румяной корочки, нарезают на кусочки, кладут на блюдо, добавляя специи, соль.

Кальмар, жаренный с картофелем

Кальмар 200. Масло сливочное или растительное 100. Лук репчатый 100. Томат-паста 30. Мука 50. Картофель 300. Вода или молоко 200. Перец черный, соль по вкусу.

Разделанного кальмара нарезают на ломтики (как лапшу), панируют в муке и обжаривают в масле. Отдельно обжаривают в масле мелко

нарезанный лук с мукой и томатом, добавляют воду или молоко. Обжаренного кальмара помещают в кастрюлю, поливают полученным соусом, кладут перец, соль, тушат на слабом огне 8—10 мин. Подают на стол с отварным картофелем или зеленым горошком.

Кальмар, жаренный в сухарях

Кальмар 200. Молоко 10. Яйца 1—2 шт. Сухари 10. Масло растительное 25. Мука 10. Зелень петрушки или укропа, перец, соль.

Для приготовления блюда используют кальмар сырой или бланшированный. Отбивают, нарезают на куски, делают поперечные надрезы, придают форму шницеля, слегка солят, посыпают перцем, обваливают в муке, смачивают в заправке (льезоне), панируют в сухарях и обжаривают в растительном масле или жире. Подают на стол в горячем виде. Поливают сливочным маслом и посыпают рубленой зеленью.

Рулада «Океан»

Минтай без головы или ставрида без головы, или сардина неразделанная 200. Лук репчатый 25. Перец болгарский 15. Картофель 130. Помидоры 30. Сыр 5. Перец черный, чеснок, зелень, соль.

Рыбу разделывают на филе без кожи и костей, отбивают тяпкой, придают форму прямоугольника.

Обжаривают лук репчатый, перец болгарский, добавляют мелкорубленный чеснок, зелень, перец, соль, смешивают. Смесь укладывают на отбитое филе, заворачивают в виде рулета, обжаривают с двух сторон.

На порционную сковороду укладывают обжаренные изделия, обкладывают отварным картофелем, свежими помидорами, заливают сметанным соусом с томатом, посыпают тертым сыром, запекают в жарочном шкафу в течение 15—20 мин.

Шницель из рыбы

Филе рыбы (ставрида) 500. Лук репчатый 60. Молоко 45. Яйцо 1 шт. Масло растительное 60. Сухари молотые 50. Зелень петрушки, соль по вкусу.

Филе измельчают на мясорубке с луком и зеленью петрушки, перчат, перемешивают и формируют шницели овальной формы, которые смачивают со взбитым с молоком яйцом, панируют в сухарях и жарят до готовности.

Чтобы шницели были сочными, их на несколько минут ставят в духовку. Гарниром может служить жареный картофель, свежие, соленые или маринованные овощи.

Сардина жареная

Сардина 700. Молоко 150. Уксус столовый (3%-ный) 10. Мука 10. Масло растительное 40. Соль по вкусу.

Подготовленные тушки сардины без голов солят, сбрызгивают уксусом, замачивают в молоке и ставят на 2 ч в холодильник. Затем рыбу вынимают, дают стечь молоку, панируют в муке и жарят с обеих сторон до образования поджаристой

корочки. При подаче на стол жареные сардины кладут на тарелку, рядом — несколько листов зеленого салатика и маринованных или консервированных овощей или фруктов.

Рыба горячего копчения жареная

Рыба (ставрида) горячего копчения 600. Грибы мелконарубленные или помидоры 50. Лук 20. Зелень нашинкованная 20.

Копченую рыбу освобождают от хребтовой кости, приготовляют филе, оставив на нем кожицу. Грибы и лук слегка поджаривают на растительном масле, смешивают с зеленью и кладут на одну половину филе, а другой половинкой накрывают. Начиненную таким образом рыбу укладывают в смазанную жиром форму, добавляют кусочки маргарина и жарят 12 мин в хорошо нагретой духовке.

Для гарнира используют листья зеленого салата или кислую капусту.

Колбаски из минтая «Дамды балык» по-темиртауски

Минтай разделанный 300. Капуста морская 100. Грибы сухие 80. Яйцо 1/4 шт. Масло сливочное 80. Лук пассерованный 15. Сухари панировочные 60. Жир кулинарный 45.

Минтай разделывают на филе без кожи и костей. Филе отбивают и солят. Приготовление фарша: грибы отваривают и нарезают, морскую капусту нарезают кубиками, яйцо измельчают, лук пассеруют и все перемешивают. На подготовленное рыбное филе укладывают фарш, на середину фарша кладут кусочек масла, заворачивают колбаской, смачивают в заправке (льезоне), панируют дважды в сухарях и жарят во фритюре 5—7 мин до образования поджаристой корочки.

При подаче на стол блюдо дополняют гарниром и поливают сливочным маслом.

Рыбные колбаски «Жастар» по-темиртауски

Филе рыбы (ставрида) 120. Яйцо 1/2 шт. Чеснок 7. Кальмар (консервированный или вареный) 25. Капуста морская 15. Лук репчатый 12. Масло сливочное 15. Масло растительное 10. Молоко 40. Перец и соль по вкусу.

Филе пропускают через мясорубку, добавляют тертый чеснок, перец, молоко, яйцо и все перемешивают.

Приготовление фарша: кальмара нарезают мелкими кубиками, пассеруют на сливочном масле и перемешивают, солят, добавляют морскую капусту.

Фарш ставриды формируют в виде лепешки, на середину кладут фарш из кальмара, края соединяют. Полученные колбаски панируют в муке и заправляют два раза. Потом обжаривают во фритюре. Доводят до готовности в жарочном шкафу. При подаче на стол поливают сливочным маслом. На гарнир готовят картофель жареный, свежие огурцы и помидоры.

Рыба тушеная

Тушеную рыбу готовят из кусков рыбы или из мелкой костистой рыбы. Перед тушением рыбу слегка обжаривают. Продолжительность тушения рыбы 10—15 мин, в зависимости от ее толщины. Мелкую костистую рыбу для размягчения костей тушат в течение 1 ч целыми тушками с головой или без головы.

Для тушения используют и соленую рыбу, которую предварительно вымачивают в холодной воде, периодически меняя ее. Подготовленную рыбу кладут в посуду (сотейник или кастрюлю) в 2—3 ряда, чередуя ее слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или соусом, растительным маслом, добавляют 3%-ный столовый уксус, сахар, специи и тушат 40—50 мин, плотно прикрыв крышку.

Тушеная рыба приобретает сладковатый привкус овощей, кореньев, томата и обогащается новыми вкусовыми и ароматическими веществами, что значительно улучшает ее вкусовые качества. В результате тушения рыба становится мягкой, сочной и ароматной.

При отпуске к тушеной рыбе подают различные овощные гарниры — сложные и однородные: отварной картофель, рагу из овощей, картофельное пюре, зеленый салат, малосольные огурцы, картофельный салат, жареный картофель, отварную цветную капусту, винегрет, салат из свежих овощей, поливают рыбу соусом с овощами, в котором она тушилась.

Карась, тушенный с овощами и сливками

Рыба 1000. Морковь 2 шт. Лук репчатый 2 головки. Лавровый лист 2 шт. Перец черный. Сливки 1 ст. Масло сливочное 1 1/2 ст. ложки. Перец молотый и соль по вкусу.

Подготовленную рыбу потрошат и промывают. Крупную нарезают пополам, мелкую используют целиком. Солят, перчат, выдерживают 30 мин в прохладном месте.

Репчатый лук и морковь нарезают ломтиками. Укладывают овощи и рыбу в сотейник. Вливают горячую воду (1 1/2 стакана), добавляют соль и специи. Закрывают посуду крышкой, быстро доводят жидкость до кипения, а затем значительно уменьшают нагрев и тушат. Через 30 мин вливают горячие сливки. Сняв с огня, тотчас же заправляют рыбу разделанным на кусочки сливочным маслом.

Укладывают на блюдо вместе с овощами и соусом. Вокруг размещают отварную цветную капусту или картофель. Посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Вместо сливочного масла можно использовать свиной соленый шпик (100 г), нарезанный мелкими кубиками.

Также можно тушить карпа и других пресноводных рыб.

Рыбная мелочь тушеная

Рыба 1000. Лук репчатый 2 головки. Чеснок 2 зубчика. Петрушка зеленая 1/2 пучка. Лавровый лист 2 шт.

Черный перец 3—5 горошин. Подсолнечное масло 1 ст. Уксус разведенный 4—5 ст. ложки. Соль и молотый перец по вкусу.

Очищают от чешуи, потрошат, обезглавливают, промывают рыбную мелочь. Солят и перчат. Нарезают тонкими ломтиками репчатый лук. Шинкуют зелень петрушки. Растирают с солью чеснок. Выкладывают вместе с рыбой в посуду. Добавляют лавровый лист и черный перец горошком. Вливают подсолнечное масло, разведенный уксус, 1/2 стакана воды. Ставят тушить в горячий духовой шкаф на полтора-два часа.

На гарнир подают отварной картофель. Это кушанье лучше всего готовить в глиняном горшочке.

Обычно оно бывает готово тогда, когда почти полностью испарится вся жидкость.

Ставрида, тушенная в горшочке

Ставрида 500. Мука пшеничная 25. Масло растительное 25. Картофель 600. Маргарин 60. Мука пшеничная 200. Томат-паста 25. Сметана 300. Чеснок 60. Лук репчатый 30. Петрушка (корень) 15. Перец черный молотый. Петрушка (корень), зелень петрушки, маргарин, соль.

Филе рыбы без кожи и костей солят, перчат, панируют в муке и обжаривают. Обжаренное филе ставриды и жареный картофель укладывают в горшочек, добавляют томат-пасту, нарезанные корни петрушки, лук репчатый, зелень петрушки и заливают сметаной, солят, перчат. Приготовление теста: муку пшеничную просеивают, добавляют соль, воду и замешивают тесто. Горшочек закрывают тестом, смазывают маргарином и запекают в жарочном шкафу.

Жаркое со ставридой

Ставрида 350. Картофель 350. Лук репчатый 30. Морковь 40. Масло сливочное, томат-пюре и чеснок по 30. Огурцы соленые 100. Перец и лавровый лист по 5. Бульон рыбный 150.

Ставриду разделывают, приготовляя филе, нарезают кубиками, солят и перчат, панируют в муке, обжаривая до полуготовности на сковороде. Лук, морковь пассеруют с добавлением томат-пасты. Картофель, нарезанный кубиками, обжаривают на жиру. Все приготовленные компоненты складывают в горшочки, солят, посыпают зеленью, перчат по вкусу, заливают бульоном и доводят до готовности в закрытой посуде в духовом шкафу. Перед подачей добавляют измельченный чеснок. Украшают зеленью и подают с солеными огурцами.

Рыба, тушенная с горчицей

Рыба (треска, хек, минтай, палтус, камбала) 600. Горчица готовая 15. Масло растительное 60. Лук 150. Мука 25. Вода 500. Лимонный сок, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезают кусками, солят, смазывают с обеих сторон горчицей, выкладывают в сотейник с подогретым маслом и поджаривают. Мелко нашинкованный лук слегка обжаривают на масле, посыпают мукой и продолжают обжаривать 3—5 мин. После

этого разбавляют горячей водой, кипятят, заправляют солью, лимонным соком, заливают соусом обжаренную рыбу, закрывают посуду крышкой и тушат на слабом огне 15—20 мин. Посыпают измельченной зеленью петрушки. Подают с гарниром из жареного картофеля.

Рыба, тушенная в сметане

Рыба (морской окунь, ставрида, скумбрия) 600. Петрушка 50. Лук репчатый 75. Перец горошком 1,5. Сметана 250. Масло сливочное 30. Соль по вкусу.

Подготавливают рыбу, нарезают ее кусками (лучше без костей), солят. Кладут рыбу в посуду, добавляют репчатый лук, перец горошком, лавровый лист, морковь, петрушку. Заливают горячей водой и проваривают в течение 10 мин, после чего перекладывают рыбу в сотейник, добавляют масло, сметану и, закрыв посуду крышкой, ставят тушить на медленном огне приблизительно 15 мин, подают на стол с гарниром из картофельного пюре или отварного картофеля.

Рыба, тушенная в молоке с луком

Рыба (треска, хек, минтай, морской окунь, камбала) 600. Мука 30. Масло 80. Молоко 100. Лук 120. Перец, соль по вкусу.

Филе рыбы с кожей нарезают кусками, посыпают солью, перцем, панируют в пшеничной муке и обжаривают на растительном масле. В глубокую посуду, смазанную маслом, кладут слой сырого нашинкованного репчатого лука, на него — куски обжаренной рыбы, сверху — репчатый лук. Все заливают горячим кипяченым молоком и тушат. При подаче рыбу посыпают зеленью, подают с отварным картофелем.

Рыба, тушенная с картофелем

Филе рыбы (хек, минтай, горбуша, ставрида) 450. Масло растительное 40. Сельдерей 50. Картофель 400. Морковь 75. Вода 300. Молоко 400. Перец, соль по вкусу.

Нарезают кусочками филе. Лук и сельдерей обжаривают на растительном масле в глубокой сковороде. Кладут картофель, нарезанный кубиками, морковь, соль, перец, вливают воду и тушат под крышкой 10—15 мин. Затем кладут рыбу и тушат еще 10 мин, добавляют молоко и держат на слабом огне до полной готовности.

Рыба, тушенная со шпиком и картофелем

Рыба (хек, минтай, горбуша, скумбрия, ставрида, лутьян, помадазис) 800. Шпик 100. Картофель 800. Лук 60. Бульон рыбный или молоко со сливками 200. Лук зеленый, перец, укроп, соль по вкусу.

Нарезанный мелкими кубиками шпик прожаривают на сковороде, кладут в неглубокую посуду слоями жареный шпик, лук и сырой картофель, посыпают солью, измельченным укропом, зеленым луком и поливают рыбным бульоном (молоком, смешанным со сливками или водой). Тушат под крышкой 10—12 мин, затем кладут на картофель подготовленную и нарезанную кусками рыбу, посыпают ее также ароматическими приправами и тушат до готовности.

Рыба, тушенная с грибами

Рыба (ставрида, скумбрия, хек, минтай, окунь, помадазис) 1000. Масло растительное 80. Лук 80. Помидоры 120, или томат-пюре 40. Грибы 100. Укроп или зелень петрушки, немного рыбного бульона или сметаны, соль, перец, мускатный орех по вкусу.

Обработанную рыбу кладут в неглубокую посуду, посыпают солью, перцем, тертым мускатным орехом, измельченным луком и зеленью, добавляют ломтики помидоров (томат-пюре) и мелко нарезанные грибы. Подливают немного рыбного бульона, масла, кастрюлю закрывают крышкой и тушат на плите или в духовке до полной готовности.

Рыба, тушенная с помидорами

Рыба (скумбрия, ставрида, минтай, хек, бельдюга, лемонема, окунь) 700. Помидоры 500. Лук репчатый 225. Масло растительное 100. Мука пшеничная 25. Зелень, соль по вкусу.

Подготовленные куски рыбы обваливают в муке с солью, обжаривают в растительном масле. Нарезанные красные помидоры и репчатый лук обжаривают, добавляют рубленую зелень петрушки и укропа. Кладут в кастрюлю овощи слоем 3—4 см, затем рыбу и покрывают ее овощами. Тушат в течение 15—20 мин. На гарнир можно подать отварной картофель или картофельное пюре.

Рыба, тушенная с луком

Рыба (скумбрия, ставрида, хек, минтай, бельдюга, лемонема, окунь) 180. Масло растительное 30. Мука 15. Лук репчатый 90. Уксусная эссенция, сахар, лавровый лист, гвоздика, бульон рыбный.

Филе с кожей нарезают кусками, солят, перчат, панируют в муке и слегка обжаривают. Половину рыбы кладут в сотейник, добавляют специи, уксус, сахар, сверху кладут рыбу жареную, покрывают ее слоем лука, заливают рыбным бульоном и тушат. Подают на стол с соком, в котором она тушилась, и посыпают зеленью, гарнир — жареный картофель.

Рыба, тушенная в огуречном рассоле

Рыба (ставрида, камбала, сом, окунь) 700. Сельдерей 100. Петрушка 100. Лук-порей 25. Масло сливочное 60. Рассол огуречный 400. Мука 25. Виноградное вино 100. Соль, перец молотый по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезают кусками. Шинкуют тонкой соломкой корни петрушки, сельдерея и белую часть лука-порея. Смазывают сотейник маслом, выкладывают овощи на дно, сверху кладут рыбу, перчат и вливают процеженный огуречный рассол, доводят до кипения, тушат в закрытой посуде 25—30 мин. Осторожно сливают отвар, заправляют его пассерованной мукой, растертой со сливочным маслом, кипятят, снимают с огня, заправляют солью, виноградным вином или лимонной кислотой. Заливают рыбу приготовленным соусом, подогревают. На гарнир подают рассыпчатую рисовую кашу, заправленную маслом.

Рыба, тушенная с капустой

Рыба (треска, хек, окунь, скумбрия, ставрида, палтус, бельдюга, окунь) 800. Мука 40. Масло растительное 70. Капуста 500. Соус 200. Зелень, соль по вкусу.

Куски рыбы посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают. В сотейник кладут слой тушеной капусты, на нее куски обжаренной рыбы, снова слой капусты, поливают все красным соусом и тушат в течение 1 ч. Тушеные куски рыбы осторожно вынимают, кладут на блюдо, а сверху кладут капусту, поливают соусом и посыпают зеленью петрушки.

Рыба, тушенная с хреном

Рыба (ставрида, хек, минтай, скумбрия, окунь) 300. Хрен 60. Бульон 200. Уксус 40. Сметана 50. Мука 20. Масло 10. Зелень, соль по вкусу.

В глубокую посуду, смазанную маргарином, насыпают тонким слоем натертый хрен, затем укладывают куски рыбы (сырой), пересыпая каждый ряд хреном. Заливают рыбу бульоном, в который добавляют немного уксуса, соли, и тушат в закрытой посуде на плите или в духовом шкафу около 1 ч. Осторожно, чтобы не помять рыбу, сливают часть бульона, добавляют в него сметану и доводят до кипения. Затем кладут смешанную с маслом пшеничную муку и вновь доводят до кипения. Этой смесью заливают рыбу и снова тушат 15—20 мин. Подают с отварным картофелем, посыпав блюдо зеленью петрушки.

Рыба под белым соусом

Филе рыбы 300. Соус белый 50. Яйцо 1—2 шт. Зелень, специи, соль по вкусу.

Кусочки рыбы или филе отваривают в подсоленной воде вместе с морковью, луком и зеленью, заливают белым соусом с рубленым яйцом, солью, зеленью и специями.

Кальмар, тушенный в сметане

Филе кальмара 140. Лук репчатый 30. Сметана 10. Мука 8. Масло растительное 15. Вода или бульон 10. Зелень петрушки или укропа, перец молотый, соль по вкусу.

Кальмар нарезают тонкими кусочками, посыпают перцем и обжаривают в масле с мукой до золотистого цвета. Обжаренный кальмар и мелко нашинкованный жареный лук кладут в кастрюлю, добавляют сметану и воду, тушат при закрытой крышке 8—10 мин. Перед подачей на стол посыпают нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Кальмар, тушенный с овощами

Кальмар 150. Капуста белокочанная 300. Лук репчатый 40. Морковь 40. Горошек зеленый консервированный 30. Масло растительное 15. Томат-паста 10.

Мясо кальмара, свежие овощи очищают, промывают и нарезают. Морковь и репчатый лук припускают, капусту отваривают почти до готовности, шинкуют, смешивают с кальмаром, пассерованными овощами, томатом-пастой, зеленым горошком. Солят и прогревают 5 мин.

Запеченные рыбные блюда

Рыбу запекают сырой, припущенной или с жареным картофелем, рассыпчатой гречневой кашей, капустой или другими продуктами, а также под соусами: белым (для сырой рыбы), паровым и молочным (для отварной и припущенной рыбы), сметанным, томатным и прочими производными красного соуса (для жареной рыбы).

Изделия запекают на порционных сковородах и в них же подают на стол. При массовом приготовлении рыбу можно запекать на противнях. Запекают рыбу целиком или кусками, а также кусками-кругляшами. Подготовленную рыбу помещают на смазанные жиром и политые соусом сковороду или противни, укладывают соответствующий гарнир, заливают все соусом, посыпают тертым сыром, сухарями, смешанными с жиром, и запекают в жарочном шкафу при 250—280°С до образования румяной корочки.

При подаче на стол рыбу поливают жиром и посыпают рубленой зеленью. На солянку, кроме того, кладут ломтики лимона, маслины, фрукты и ягоды.

Потери запеченной рыбы при тепловой обработке такие же, как при жареньи, т. е. составляют 10—23% к массе взятого полуфабриката. Кроме того, потери при запекании блюда в целом с гарниром составляют примерно 10% от его массы.

Карп, запеченный с гречневой кашей

Рыба 700—800. Крупа гречневая 1 стакан. Яйцо 2—3 шт. Масло сливочное 2 ст. ложки. Сыр тертый 1 ст. ложка. Сметана 1 стакан. Соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезают кусками без костей, солят, обваливают в муке. Обжаривают на масле до полуготовности. Приготовляют рассыпчатую гречневую кашу, заправляют маслом. Отваривают яйца вкрутую, очищают их и нарезают кружочками. Смазывают маслом сковороду или сотейник. Раскладывают кашу, поверх нее размещают рыбу, сверху каждого куска кладут кружочки яйца, солят, заливают сметаной, посыпают тертым сыром. Запекают в духовом шкафу. Также можно запечь сазана или карася.

Лещ запеченный

Рыба 1000. Мука 1,5 ст. ложки. Масло сливочное 3 ст. ложки. Соль по вкусу.

Очищают, потрошат и тщательно промывают рыбу. Солят снаружи и внутри и выдерживают в прохладном месте 1 ч, после чего обсушивают и посыпают мукой. Выкладывают рыбу на небольшой противень, предварительно хорошо смазав ее размягченным сливочным маслом, и затем ставят в духовой шкаф. Готового леща перекладывают на блюдо и вокруг размещают жареный картофель.

Отдельно можно подать на стол зеленый салат и свежие огурцы.

Караси, запеченные в сметане

Рыба 800—1000. Мука $2^1/_2$ ст. ложки. Масло сливочное 2 ст. ложки.

Картофель 1000. Сметана 1 1/2 стакана. Сухари молотые 1 ст. ложка. Соль по вкусу.

Подготовив крупную рыбу, разрезают ее пополам, мелкую используют целиком, солят, обваливают в муке и запекают на сковороде так, чтобы она подрумянилась с обеих сторон. Отваривают картофель, охлаждают и нарезают ломтиками. Смазывают маслом сотейник, вливают на дно половину порции сметаны, заправленной мукой, выкладывают картофель и на него помещают подготовленную рыбу. Заливают остальной сметаной, посыпают молотыми сухарями. Запекают в духовом шкафу.

Подают на стол в посуде, в которой запекалось кушанье. Сверху посыпают измельченной зеленью петрушки.

Рыба, запеченная по-темиртауски

Минтай или хек 800. Лук репчатый 100. Морковь 150. Чеснок 40. Томат-пюре 50. Масло растительное 100. Сок лимонный или лимонная кислота, изюм, сахар-песок, специи и рыбный бульон.

Очищенные морковь, лук, шинкуют соломкой и обжаривают на растительном масле, добавляют томат-пасту, специи, соль, сахар по вкусу и немного воды. Тушат до готовности, в конце тушения добавляют изюм и чеснок. Рыбное филе с кожей без костей разрезают на части, кладут в горшочек, сбрызгивают соком лимона, выкладывают на них овощи и покрывают промасленной бумагой, запекают в духовом шкафу в течение 20 мин.

Подается в горшочке, где запекалась рыба, отдельно подается картофель жареный «фри», зеленый горошек, помидоры и огурцы свежие.

Рыба запеченная

Рыба (скумбрия, ставрида, сельдь, окунь, терпуг, хек) 600. Петрушка 100. Укроп 50. Каперсы 100. Масло сливочное 80. Цедра лимонная натертая 5. Перец красный и черный молотый по вкусу.

Потрошеную рыбу, петрушку, каперсы, укроп, лимонную цедру, красный и черный перец, соль смешивают, поливают все растопленным сливочным маслом, снова перемешивают и фаршируют. Затем заворачивают в пергамент (фольгу), смазывают маслом, укладывают на решетку, ставят в предварительно нагретую (до 180—190°С) духовку на 25—30 мин. Подают на стол с ломтиками лимона.

Сельдь, запеченная в пергаменте

Сельдь свежую чистят; удаляют жабры, внутренности, разрезают по спинке от головы до хвостового плавника, брюшко не вскрывают. Тушку наполняют луком, добавляют перец, лавровый лист и соль по вкусу. После этого сельдь складывают, придают ей первоначальный вид, заворачивают во влажную бумагу или пергамент, смазанный маслом, кладут на противень и ставят в нагретую духовку (примерно на 1 ч). Запекают при умеренной температуре. Перед подачей на стол рыбу вынимают из пергамента (бумаги), укладывают на блюдо, украшают зеленью, овощами.

Рыба, запеченная с картофелем

Рыба (хек, минтай, окунь, лемонема) 700. Картофель 600. Лук 150. Мука 25. Масло сливочное или маргарин 40. Сухари молотые 20. Перец, соль по вкусу.

Рыбу разделывают, нарезают на куски, солят, перчат. Очищенный картофель нарезают ломтиками. Репчатый лук шинкуют, выкладывают на разогретую сковороду и слегка обжаривают, добавив в конце жаренья муку, через 2—3 мин вливают на сковороду 1/2 стакана кипятка, кладут сливочное масло и соль, закрывают крышкой и на слабом огне проваривают соус в течение 10 мин. На дно смазанного жиром сотейника кладут рыбу, поверх нее картофель, заливают соусом, сбрызгивают маслом и, посыпав зеленью петрушки, на гарнир подают салат из свежих или маринованных овощей.

Рыба, запеченная с картофелем и луком

Рыба (треска, хек, минтай, окунь, лемонема, путассу) 750. Лук 150. Картофель 800. Помидоры 300. Уксус 20. Масло 40. Зелень, соль по вкусу.

Слегка поджаривают лук, кладут подсоленные куски рыбы, покрывают ломтиками помидоров, подливают 3 ст. ложки воды, посыпают помидоры солью, перцем и укладывают вокруг рыбы кружочки жареного картофеля. Сверху поливают маслом, накрывают сковороду крышкой и ставят в духовой шкаф на 20—30 мин. Подают на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и сбрызнув столовым уксусом.

Рыба, запеченная по-русски

Рыба (хек, минтай, палтус, камбала, окунь) 250. Картофель отварной 300. Мука 40. Масло растительное 40. Соус 250. Масло сливочное 25. Сыр 15. Перец, соль по вкусу.

Куски рыбы разрезают на филе, посыпают солью, перцем, обваливают в муке, обжаривают на растительном масле. Укладывают в кастрюлю или на сковороду, накрывают кружочками отварного картофеля, заливают сметанным или паровым соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в духовом шкафу. Запекают рыбу и без предварительного обжаривания. В этом случае куски рыбы кладут на смазанную жиром сковороду.

Рыба, запеченная в фольге или пергаментной бумаге

Филе рыбное 600. Овощи (морковь, лук репчатый, кольраби, порей) 150. Лимонный сок (или уксус), соль по вкусу.

Подготовленную рыбу, т. е. после подкисления лимонным соком и посола, раскладывают порционно вместе с мелко нарезанными или тертыми овощами, завернув в алюминиевую фольгу или в пергаментную бумагу. Их кладут на противень таким образом, чтобы не вытекал сок. Потом тушат в горячей духовке в течение 20 мин, после чего отключают огонь и продукты еще остаются в закрытой духовке в течение 10 мин.

Рыба, запеченная с гарниром

Рыба (хек, минтай, навага, окунь, палтус) 500. Лук 40. Яйцо 2 шт. Картофель 600. Сметана 200. Мука 20. Масло сливочное 30. Специи, соль по вкусу.

Обжаривают рыбу, нарезанную кусками, отдельно пассеруют лук, отваривают яйца и картофель. В сковороду наливают полпорции сметанного соуса, укладывают слоем рыбу, посыпают пассерованным луком, закрывают кружочками крутых яиц, отварным картофелем, заливают остальным сметанным соусом, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу. Подают на стол в сковороде с зеленым салатом.

Рыба, запеченная по-латвийски

Филе рыбы (треска, морской окунь, хек, палтус) 160. Лук репчатый 40. Масло сливочное или маргарин 10. Оливки или маслины 20. Яйцо 1 шт. Сметана 130. Сыр 10. Зелень 6. Соль по вкусу.

Филе рыбы с кожей (без костей) отваривают, укладывают на середину сковороды. Сверху кладут пассерованный репчатый лук, оливки или маслины, все заливают взбитым яйцом и сметаной, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом или маргарином и запекают в духовке. При подаче на стол посыпают рубленой зеленью.

Рыба, запеченная с кашей

Рыба (хек, минтай, окунь, палтус, навага) 500. Масло растительное 50. Масло сливочное 40. Яйцо 1 шт. Сыр 20. Сметанный соус 400. Зелень, соль по вкусу.

Варят рассыпчатую гречневую кашу, заправляют ее маслом и кладут на сковороду. На кашу укладывают куски рыбы, обжаренные с обеих сторон, а на рыбу — ломтики яйца. Все это заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Подают на стол, посыпав зеленью.

Рыба, запеченная с молоком

Рыба (треска, хек, скумбрия, ставрида, окунь, лутьян) 1500. Картофель 500. Лук 50. Молоко 600. Масло 100. Яйцо 2 шт.

Рыбу чистят, потрошат, опускают в слегка подсоленную воду и варят до полуготовности, откидывают на дуршлаг, затем укладывают в кастрюлю вперемежку с ломтиками картофеля и посыпают луком, заливают взбитой смесью из молока, масла, яиц. Ставят рыбу в духовку и запекают при среднем огне до румяной корочки. Подают с гарниром из зеленого горошка с маслом.

Рыба, запеченная под молочным соусом

Тушка рыбы (треска, хек, минтай, путассу) 280. Лук репчатый 30. Масло сливочное или маргарин 20. Сыр 10. Специи, соль по вкусу.

В пряном отваре припускают куски рыбы. На смазанную маслом сковороду кладут картофель, сваренный в молоке, или картофельное пюре, а на него — припущенные

куски рыбы. В молочный соус добавляют мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, доводят до кипения, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

Рыба, запеченная с кефиром

Рыба (скумбрия, макрель, ставрида, окунь) 400. Сливки 60. Кефир 20. Сыр 60. Сухари 40. Перец, чеснок, соль по вкусу.

Рыбу потрошат, нарезают филейные кусочки и кладут в смазанный маслом сотейник, предварительно посыпав перцем. Смешивают сливки, кефир и 3—4 нарубленные чесночные дольки, обливают этой смесью рыбу и посыпают сверху смесью тертого сыра с толчеными сухарями, после этого ставят сотейник в горячую духовку (225°С) на 30—40 мин. На стол запеченную рыбу подают с зеленым салатом и отварным картофелем, посыпанным укропом.

Рыба, запеченная в сметанном соусе

Рыба (треска, хек, зубан, окунь морской, сквама, карась океанический) 500. Мука 25. Масло 100. Картофель 500. Сметанный соус 500. Сыр 15. Сухари 15. Перец, зелень, соль по вкусу.

Куски рыбы с кожей и костями посыпают солью, перцем, обваливают в муке и слегка обжаривают с обеих сторон до румяной корочки. На сковороду наливают немного сметанного соуса, укладывают на него обжаренную рыбу, кладут картофель, заливают сметанным соусом, посыпают сухарями и тертым сыром, запекают, затем поливают маслом и посыпают зеленью.

Рыба, обжаренная и запеченная под майонезом

Филе рыбы (минтай, хек, палтус, окунь морской, бельдюга) 400. Мука 15. Масло растительное 25. Маргарин 15. Сыр 10. Соус «Майонез» 200.

Рыбу разделывают на филе с кожей без реберных костей, нарезают на порции, посыпают солью, перцем, панируют в муке, обжаривают. Рыбу кладут на смазанную жиром сковороду или противень, обкладывают гарниром, поливают майонезом, посыпают тертым сыром и запекают в духовом шкафу.

Рыба, запеченная в майонезе

Филе рыбы (морской окунь, путассу, хек, треска, минтай, макрурус) 500. Майонез 150. Лук 75. Перец, соль по вкусу.

Рыбу разделывают на филе и нарезают кусками, посыпают солью, перцем, луком, заливают майонезом и ставят в духовой шкаф при среднем нагреве, запекают до полной готовности.

Рыба, запеченная в сметане

Спинка рыбы (минтай, хек, бельдюга, окунь) 500. Масло 45. Мука 50. Сметана 125. Перец молотый, соль по вкусу.

Рыбу нарезают кусочками, перчат, солят, обваливают в муке, жарят на растительном масле до готовности, затем складывают в ско-

вороду, заливают сметаной и запекают в духовке. На стол подают с гарниром.

Рыба, запеченная со сметаной и хреном

Рыба (хек, щука, скумбрия, саблярыба, солнечник) 250. Масло топленое 40. Сметана 100. Хрен тертый 25. Сахар, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу промывают, натирают изнутри и снаружи солью, смазывают сметаной, заправленной натертым хреном, сахаром, и запекают в жарочном шкафу. Запеченную рыбу выкладывают на блюдо, поливают сметаной с хреном и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подают отварной или жареный картофель.

Рыба, запеченная с картофелем

Рыба (треска, скумбрия, бельдюга, ставрида, окунь морской) 500. Мука 50. Масло 100. Лук репчатый 100. Яйцо 2 шт. Молоко 40. Картофель 600. Перец, соль по вкусу.

Куски филе посыпают солью, перцем, панируют в муке, поджаривают на масле. Обжаренную рыбу помещают на сковороду, вокруг укладывают поджаренный картофель, добавляют слегка обжаренный лук, заливают смесью из яиц, муки и молока, запекают до готовности в духовом шкафу.

Рыба, запеченная с яйцом

Рыба (скумбрия, ставрида, хек, окунь) 700. Мука 70. Яйцо 2—3 шт. Лук 225. Сметана 60. Перец, соль по вкусу.

Филе рыбы нарезают кусками, посыпают солью, перцем, панируют в пшеничной муке и обжаривают на растительном масле. Жареную рыбу посыпают пассерованным луком, заливают сметаной и тушат 5 мин. Затем заливают рыбу взбитыми яичными белками, а яичные желтки кладут сверху и запекают в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Рыба, запеченная с зеленым перцем

Рыба (окунь, хек, зубан, палтус) 600. Сок лимонный 25. Лук 60. Масло 40. Перец зеленый 90. Перец черный, соль по вкусу.

Рыбу нарезают поперечными кусками толщиной 2,5 см и кладут в мелкую посуду. Соединяют лимонный сок с перцем, солью и заливают рыбу, ставят в холодильник на 1 ч, через 30 мин переворачивают куски рыбы, чтобы маринадом пропитались обе стороны. Тушат лук в масле до готовности. Кладут на смазанную жиром сковороду или противень куски рыбы, а сверху помещают лук и нарезанный полосками зеленый перец, поливают растопленным сливочным маслом и запекают.

Рыба, запеченная по-домашнему

Рыба (скумбрия, ставрида, палтус, камбала, хек) 270. Мука 30. Лук 50. Томат-паста 20. Грибы сушеные 40. Молоко 60. Яйцо 1 шт Масло 50. Петрушка, перец, соль по вкусу

Филе рыбы нарезают кусками, посыпают солью и перцем, панируют в муке, смачивают в заправке (льезоне) яйцо, взбитое с молоком, и жарят на хорошо разогретой сковороде в растительном масле или маргарине, пока не образуется золотистая корочка. На смазанную жиром сковороду или подогретый противень выкладывают обжаренную рыбу, а сверху кладут мелко нарезанные грибы, предварительно отваренные, а затем обжаренные с репчатым луком. Все поливают томатным соусом, посыпают тертым сыром, мелко нарубленной зеленью и запекают в духовом шкафу в течение 10—15 мин. Рыбу подают с жареным или отварным картофелем, зеленым консервированным горошком или ломтиками соленого огурца, салата из капусты.

Рыба, запеченная на решетке

Рыба (скумбрия, ставрида, палтус, окунь, зубан) 200. Лук 75. Масло 20. Зелень 15. Перец, соль по вкусу.

Рыбное филе предварительно солят, посыпают перцем, режут крупными брусочками, смазывают маслом или сметаной и запекают на решетке. Нарезают тонкими кружочками лук, солят его и растирают деревянным пестиком или ложкой, после чего выкладывают на блюдо. Готовую рыбу укладывают на лук, посыпают зеленью, сбрызгивают растопленным маслом. Подают на стол в горячем виде с соусами.

Сельдь, запеченная в духовке

Сельдь 200. Картофельное пюре 200. Орех мускатный, перец черный по вкусу.

Очищенную и выпотрошенную свежую сельдь фаршируют картофельным пюре, в которое предварительно кладут щепотку свежемолотого черного перца и мускатного ореха. Заворачивают каждую тушку рыбы в лист пергамента, смазанного маслом. Кладут на решетку и ставят в предварительно нагретую (до 190—200°С) духовку на 10—12 мин.

Форшмак из сельди, запеченный

Филе 200. Хлеб 150. Молоко 150. Лук 40. Масло 20. Сметана 60. Сухари 10. Орех мускатный, перец по вкусу.

Соленую сельдь вымачивают в холодной воде в течение 6—10 ч. Затем потрошат, мякоть пропускают через мясорубку, вместе с черствым белым хлебом без корок, предварительно размоченным в молоке или сливках. Репчатый лук мелко рубят, слегка поджаривают на подсолнечном масле и смешивают с селедочной массой.

Заправляют селедочную массу по вкусу перцем, мускатным орехом и, если требуется, солью. Раскладывают массу на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сверху смазывают сметаной, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Подают на стол, полив маслом или сметаной.

Запеканка из сельди

Сельдь 200. Хлеб 100. Молоко 100. Картофель 150. Яйцо 1 шт. Лук репчатый 75. Масло 30. Сметана для смазки 25. Сухари 10. Зелень 3.

Филе сельди пропускают через мясорубку вместе с белым хлебом, замоченным в молоке, вареным картофелем и луком. В фарш добавляют яйцо, перец, тщательно перемешивают и выкладывают массу на противень, смазанный сливочным маслом или маргарином, и густо посыпают сухарями. Смазывают поверхность сырым яйцом, сметаной и запекают. Готовую запеканку выкладывают на блюдо и режут на куски. Отдельно подают томатный соус или сметану.

Рыбная солянка на сковороде

Рыба (треска, хек, горбуша, палтус, клыкач, сом, сквама, скумбрия) 250. Огурцы соленые 60. Капуста тушеная 300. Каперсы 25. Лук репчатый пассерованный 10. Томат-пюре 25. Масло 25. Сыр 10. Фрукты маринованные 40. Маслины 30.

Филе рыбы нарезают брусочками, укладывают в сотейник вместе с нарезанными солеными огурцами, пассерованным луком, солят, добавляют бульон, сливочное масло и припускают до готовности, затем кладут мелко нарезанные каперсы, томат-пюре и доводят до кипения.

На смазанную жиром сковороду кладут слой тушеной капусты, на нее кусочки рыбы вместе с гарниром и соусом, и сверху снова слой капусты. Поверхность сглаживают ножом, посыпают сыром, сбрызгивают жиром и запекают. Блюдо украшают лимоном, маслинами, маринованными фруктами и зеленью.

Рыбное рагу

Филе рыбы (треска, хек, ставрида, скумбрия, бельдюга, зубан, окунь) 260. Масло 25. Мука 15. Яйцо (желтки) 2 шт. Молоко 25. Виноградное вино 20. Сыр 10.

Рыбу нарезают кругляшами, а филе кусками, солят и укладывают в сотейник, добавляют бульон, растопленное сливочное масло и ставят тушить. Основной белый соус готовят из подсушенной муки, растертой со сливочным маслом и разбавленной горячим рыбным бульоном. Сырые желтки разводят молоком, заправляют солью, добавляют виноградный сок и вводят полученную смесь в соус. Затем рыбу заливают белым соусом, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу.

Рыба по-деревенски

Рыба (палтус, хек, окунь, ставрида, скумбрия) 700. Лук зеленый 50. Сметана 250. Перец черный 0,2. Соль.

Нарезают рыбу поперечными кусками, посыпают солью и перцем и кладут на сковороду или противень, сверху — лук и сметану. Запекают в открытой посуде в течение 30—40 мин.

Рыбный завтрак

Рыба 300. Лук 75. Рис 200. Молоко 200. Яйцо 3 шт. Масло 15. Сухари 10. Сыр тертый 15. Соль по вкусу

На смазанную жиром сковороду кладут слой вареного риса, куски обжаренной рыбы, нарезанный кольцами обжаренный лук, затем снова рис. Заливают заправкой (льезон), сбрызгивают растопленным маслом, посыпают сухарями, тертым сыром и запекают в духовке.

Гуляш из рыбы

Рыба 500. Масло 30. Мука 10. Вода 300. Сметана 100. Яйцо (желтки) 2 шт. Виноградное вино 100. Соль по вкусу.

Филе любой рыбы (без костей) солят и выдерживают 30 мин на холоде, режут кусками по 30—40 г, складывают в сотейник, заливают растопленным маслом и тушат 10 мин. Сырые желтки смешивают со сметаной, заправляют солью и виноградным вином, смешивают с сухарями и белым соусом. Этой смесью заливают рыбу, посыпав молотыми сухарями, и запекают в течение 15 мин, подают с рисовой кашей.

Рыба по-испански

Консервы «Ставрида в томатном соусе» 250 (1 банка). Картофель 1000. Лук 3 головки. Шпик 40. Яйцо 2 шт. Соус «Острый» томатный готовый 200. Маргарин 1 ст. ложка. Петрушка или зеленый лук, перец, соль по вкусу.

Картофель нарезают толстыми кружочками и половину укладывают рядами в хорошо смазанную жиром сковороду. На картофель размещают консервированную рыбу, нарезанный кусочками шпик и слегка обжаренный лук, а затем снова картофель и заливают томатно-яичным соусом (2 яйца и 300 г соуса взбивают веничком). Рыбу по-испански запекают в духовом шкафу 25 мин. Готовое блюдо посыпают измельченной петрушкой или зеленым луком.

Консервированная рыба в сметане с картофелем

Консервы «Ставрида натуральная» 250 (1 банка). Картофель 800. Сметана 2/3 стакана. Мука 1 чайная ложка. Сыр тертый 1 ст. ложка. Яйца 2 шт. Масло растительное 3 ст. ложки.

Берут натуральные рыбные консервы и выкладывают рыбу из банки на сковороду. Вокруг рыбы размещают поджаренный картофель. На куски рыбы кладут ломтики вареных яиц и сверху заливают соусом, приготовленным следующим образом: сметану вместе с соком рыбы ставят на огонь и, когда закипит, кладут муку, смешанную с 1 чайной ложкой масла. Дают прокипеть 1—2 мин и, помешивая, солят. Рыбу, залитую соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу 10—15 мин.

При подаче на стол посыпают рыбу мелко нарезанной зеленью петрушки. К рыбе подают огурцы.

Блюда из рубленых продуктов

Основным кулинарным качеством готового блюда из рубленой рыбы считают мягкость и нежность консистенции, что достигается измельчением и смешиванием ее. Добавление молока, сливок, масла, яиц увеличивает калорийность и придает готовому кушанью необходимую сочность. В отварном и припущенном виде блюдо из рубленой рыбы составляет значительную часть диетических меню.

Для всех рубленых изделий выбирают достаточно мясистую рыбу. Очень мелкие и тонкие косточки и при измельчении через мясорубку могут сохраниться в фарше. Поэтому фарш надо тщательно измельчать.

Из рубленой массы приготовляют котлеты, биточки, зразы, рулеты, шницели, тефтели, кнели, рыбные хлебцы и другие изделия.

Перед жареньем рубленые изделия панируют в белых сухарях или белой панировке, тефтели — в муке. Рулеты, фрикадельки, кнели, рыбные хлебцы не панируют.

Котлеты, биточки, шницели жарят основным способом, тефтели предварительно обжаривают, а затем запекают под соусом. Котлеты, биточки, шницели доводят до готовности в жарочном шкафу. Рулеты запекают, фрикадельки, кнели и рыбные хлебцы отваривают.

Для приготовления кнельной массы берут рыбу без кожи и костей, замоченный в молоке пшеничный хлеб, перемешивают и 2—3 раза пропускают через мясорубку. Затем массу протирают через частое сито, вводят холодные яичные белки и взбивают, добавляя холодные сливки или молоко. Для определения готовности массы из нее формуют шарик и опускают его в холодную воду: шарик из хорошо взбитой массы держится на поверхности воды.

Готовые рубленые изделия внутри должны иметь температуру не менее 70°С. При прокалывании готовых изделий на поверхности должен появляться прозрачный сок, без посторонних запаха и привкуса. Котлеты имеют овальную, биточки — круглую форму, на всей поверхности — ровную коричневую корочку, цвет фарша на разрезе или изломе — светло-серый.

При отпуске рубленые изделия кладут на тарелку, поливают сливочным маслом или другим жиром, а рядом располагают сложный или однородный гарнир: картофель жареный, картофель отварной, овощи, припущенные в масле. Гарнир посыпают свежей зеленью. Отдельно подают соусы: томатный, сметанный или сметанный с луком.

Рыбные тефтели запекают под соусами: томатным, томатным с овощами или сметанным с томатом. Отпускают тефтели, посыпая свежей зеленью и поливая соусом, в котором они тушились. На гарнир подают картофель отварной, картофельное пюре, рагу из овощей, зеленый горошек в молочном соусе.

Потери котлет и биточков при тепловой обработке составляют 13%.

Фаршированная щука запеченная

Рыба 1000—1200. Лук репчатый 1 головка. Булка городская 1/4—1/2. Молоко 1/2 стакана. Масло сливочное 3 ст. ложки. Яйцо 2 шт. Орех мускатный на кончике ножа, соль и молотый перец по вкусу.

Очищают щуку от чешуи. Подрезают кожу у головы и хвоста рыбы и снимают ее «чулком». Рыбу потрошат и промывают. Снимают всю мякоть. Вымачивают в холодном молоке черствый мякиш белого хлеба. Пропускают через мясорубку мякоть рыбы, репчатый лук, отжатый от молока белый хлеб. Желательно добавить очищенную кильку, сардины или другой морской рыбы до 70—80 г.

Заправляют фарш размягченным сливочным маслом, солью, молотым перцем, молотым мускатным орехом, сырыми яйцами. Фарш выкладывают в кожу рыбы и зашивают белыми нитками.

На хорошо смазанный жиром противень размещают рыбу, густо смазав ее маслом, ставят в духовой шкаф, прикрыв сверху листом пергаментной бумаги. Запекают. Готовую рыбу выкладывают на блюдо и заливают соком с противня. На гарнир подают отварной или жареный картофель.

Филе судака, фаршированное

Рыба 1000. Булка городская 1/2. Яйцо 2 шт. Лук репчатый 1 головка. Молоко 1 стакан. Перец молотый, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу разделывают на филе без костей, но с кожей. Острым ножом, положив филе на стол кожей вниз, срезают по всей его длине слой мякоти. Пропускают ее дважды через мясорубку вместе с размоченным в молоке черствым мякишем белого хлеба и репчатым луком. Заправляют солью, молотым перцем, сырыми желтками и взбитыми белками.

Осторожно перемешивают. На смазанный маслом небольшой противень выкладывают один из кусков рыбы (кожей вниз), поверх его размещают фарш и прикрывают вторым куском рыбы. Рукой, смоченной в холодной воде, сглаживают куски, придав им форму целой рыбы. Густо смазывают рыбу сметаной и ставят в духовой шкаф на 30 мин, периодически поливая ее соусом со дна посуды.

Подают на стол с отварным картофелем.

Запеканка из консервов из океанических рыб с растительными добавками

Консервы «Ставрида океаническая с горохом и луком острая», «Ставрида океаническая, обжаренная в томатном соусе с чеснóком», «Рыба по-крестьянски» и др. 1 банка. Картофель 3—4 шт. Луковицы 2—3 шт. Грибы 50. Молоко 200. Масло сливочное 2 ст. ложки.

Сливают жидкость с консервной банки и разбирают мясо рыбы на дольки, нарезают картофель тонкими ломтиками. В смазанную жиром посуду укладывают картофель, консервированную рыбу и нарезанный кружочками лук, так, чтобы

снизу и сверху был слой картофеля. Затем накладывают грибы, вливают молоко и часть жидкости, расставляют сверху кусочки сливочного масла и запекают в духовке.

Аналогично можно приготовить запеканку из консервированной рыбы с рисом и зеленым горошком.

Запеканка из пасты «Океан»

Паста «Океан» 200. Рис 4 ст. ложки. Яйцо 1 шт. Масло сливочное 2 ст. ложки. Сухари панировочные 1 ст. ложка. Корень петрушки, сахар, перец, соль по вкусу.

Пасту «Океан» после размораживания дважды пропускают через мясорубку и соединяют с рассыпчатым отварным рисом, солью, перцем, сахаром, натертым корнем петрушки, сырым яйцом и частью сливочного масла. Подготовленную массу размещают на противне, посыпают сухарями и запекают в духовке 15—20 мин.

Перед подачей на стол запеканку поливают растопленным сливочным маслом или сметаной.

Рыба пикантная по-севастопольски

Ставрида 800. Сыр плавленый 180. Сало шпик 180. Яйцо 1 шт. Хлеб пшеничный 80. Жир для жарки 120. Масло сливочное 80. Аджика, зелень петрушки, соль по вкусу.

Ставриду разделывают на филе с кожей без костей, рубят, добавляют тертый плавленый сыр, рубленое сало, аджику, зелень петрушки, массу тщательно перемешивают, придают овальную форму, заправляют, панируют в хлебной крошке, жарят во фритюре. Подают на стол со сложным гарниром, украшают зеленью.

Запеканка из путассу с рисом

Рыба 800. Рис 150. Мука по $1^1/_2$ ст. ложки. Масло сливочное $1^1/_2$ ст. ложки. Яйцо 2 шт. Масло для риса 1 ст. ложка. Соль по вкусу.

Рыбу отваривают и охлаждают. Бульон процеживают. Слегка обжаривают муку на масле, разводят горячим бульоном (2 стакана), солят и кипятят. Сваренные вкрутую яйца очищают, нарезают их кружочками. Отваривают рис, заправляют его маслом и солью. Отварную рыбу нарезают мелкими кусочками. В хорошо смазанный жиром сотейник кладут рис, поверх него — рыбу, прикрывают кружочками яиц, заливают соусом. И затем ставят запекать в духовой шкаф.

Котлеты по-семипалатински из кальмара

Кальмар 600. Яйцо 4 шт. Мука 100. Масло сливочное 100. Крахмал 20. Чеснок 20. Сухари панировочные 100. Хлеб пшеничный 150.

Разделанный и очищенный кальмар пропускают через мясорубку, добавляют муку, чеснок, еще раз пропускают через мясорубку, вводят взбитый белок, крахмал, хорошо перемешивают, делают лепешку, посередине которой укладывают сливочное масло кубиком, формуют котлеты, смачивают в яйце, обваливают в сухарях, затем в яйце и хлебной панировке. Жарят во фритюре.

Перед подачей на котлеты надевают шляпки из помидоров.

Возле котлет укладывают шалашиком картофель, жаренный во фритюре, нарезанный брусочками, сбрызгивают виноградным вином. Блюдо украшают зеленью.

Битки из путассу

Рыба 700. Лук репчатый 2 головки. Яйцо 1 шт. Зелень $1^1/_2$ пучка. Хлебные крошки 3 ст. ложки. Масло растительное 50. Масло сливочное 1 ст. ложка. Перец молотый, соль по вкусу.

Рубят или пропускают через мясорубку филе рыбы без кожи и костей. Заправляют фарш тонко нашинкованной зеленью петрушки, мелко изрубленным репчатым луком, солью и молотым перцем.

Разделывают фарш на некрупные плоские лепешки, смачивают яйцом, обваливают в крошках белого хлеба и обжаривают в растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета.

Выкладывают на блюдо готовые битки, заливают растопленным сливочным маслом и посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа. На гарнир подают картофельное пюре или отварные макароны.

Голубцы рубленые с пастой «Океан»

Паста «Океан» 160. Филе хека 200. Капуста свежая 500. Рис 2 ст. ложки. Лук репчатый 2 головки. Маргарин 1 ст. ложка. Соус томатный 1 стакан. Перец и соль по вкусу.

Капусту отваривают до полуготовности, охлаждают и рубят. Промытый рис отваривают в подсоленной воде, а лук измельчают и обжаривают. Размороженную пасту «Океан» и рыбное филе дважды пропускают через мясорубку и в полученную массу добавляют подготовленные овощи, соль, перец и формуют голубцы, придавая им продолговатую форму. Голубцы слегка обжаривают, складывают в посуду, заливают томатным соусом и тушат 15—20 мин. К этому блюду рекомендуется отварной картофель.

Рисовые шарики с пастой «Океан»

Паста «Океан» 160. Лук репчатый 1 головка. Рис 1 стакан. Мука 1 ст. ложка. Яйцо 2 шт. Перец и соль по вкусу.

Размороженную пасту «Океан» пропускают через мясорубку, добавляют отварной рис, яйцо, обжаренный лук, соль, перец и все перемешивают. Из приготовленной массы формуют шарики. Затем смачивают их во взбитом яйце, панируют в муке и обжаривают в большом количестве масла. К этому блюду подают белый соус.

Сосиски по-семипалатински из рыбного филе

Филе ставриды 500. Лук репчатый 70. Чеснок 20. Маргарин 50. Яйцо 4 шт. Молоко 60. Крахмал 40. Сухари панировочные 60.

Филе ставриды без кожи и костей пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, в подготовленный фарш добавляют маргарин, яйцо (белок), молоко (или воду), перец и соль по вкусу. Всю эту массу хорошо взбивают. Из

подготовленной котлетной массы формуют сосиски, панируют их в крахмале, во взбитом яйце, сухарях и жарят во фритюре в большом количестве масла. Подают на стол горячими с гарниром: картофель фри, лимон нарезанный, помидоры, огурцы и зелень.

Котлеты «Новость»

Филе рыбы 300. Лук репчатый 50. Молоко 80. Свинина 150. Хлебная крошка 20. Чеснок 40. Жир 40. Масло сливочное 20. Специи по вкусу.

Филе любой тощей рыбы, жирную свинину, лук репчатый, чеснок пропускают через мясорубку, добавляют молоко, массу взбивают. Формуют котлеты, панируют в хлебной крошке и обжаривают с двух сторон. При подаче на стол поливают сливочным маслом.

Котлеты «Особые»

Филе 80. Молоко 15. Маргарин 5. Лук репчатый 50. Яйцо 1/2 шт. Жир 3. Соус «Молочный» 20. Масло сливочное 10. Соль по вкусу.

Разделывают рыбу на филе без кожи и костей, нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с луком, затем в массу вводят молоко, размягченный маргарин, яйцо, соль и тщательно перемешивают. Из приготовленной массы формуют котлеты, укладывают их на разогретую сковороду, смазанную жиром, сверху поверхность котлет покрывают густым молочным соусом, или наносят рисунок, и ставят в жарочный шкаф для запекания. На гарнир подают картофельное пюре, отварные овощи или овощи в молочном соусе, котлеты поливают сливочным маслом.

Котлеты «Лакомка»

Рыбное филе 130. Лук репчатый 20. Маргарин 35. Яйцо 1 шт. Масло сливочное 40. Мякиш хлеба 40. Специи 40.

Филе рыбы, лук пропускают через мясорубку, фарш взбивают, вымешивают с добавлением специй, формуют лепешки, в которые кладут кусочек сливочного масла, заворачивают в виде колбаски с заостренными концами, покрывают заправкой (льезоном), панируют в белой крошке из черствого хлеба, жарят во фритюре. Подают с жареным картофелем соломкой и зеленым консервированным горошком, поливают сливочным маслом.

Котлеты по-домашнему

Рыбное филе 600. Свинина сальная 400. Лук репчатый 100. Жир для пассерования лука 30. Кислота лимонная, соль, перец по вкусу.

Для жидкого теста: Мука пшеничная 200. Молоко 200. Яйцо 2 шт. Масло растительное 130.

Филе хека (или другой рыбы) и свинину режут на куски и пропускают через мясорубку. Добавляют пассерованный репчатый лук, лимонную кислоту, перец и все тщательно перемешивают. Из полученной массы формуют котлеты и смачивают их в жидком тесте. Подготовленные полуфабрикаты с помощью поварской вилки опускают в тесто, а затем жарят в большом

количестве раскаленного жира (пока на изделиях не появится румяная корочка). Котлеты доводят до готовности в жарочном шкафу. Подают котлеты с картофелем, салатом из свежих овощей.

Котлеты «Дельфин»

Филе палтуса 185; трески 130; кальмара 90. Лук репчатый 25. Масло сливочное 10. Мука 25. Яйцо $^1/_2$ шт. Панировка 30. Масло растительное 50. Ломтик лимона.

Из котлетной массы формуют лепешку, на середину которой укладывают фарш вареного с луком кальмара, панируют в муке, смачивают в заправке (льезоне), а затем в белой панировке. Жарят во фритюре и доводят до готовности в жарочном шкафу. Подают со сложным гарниром из овощей, поливают сливочным маслом.

Котлета «Дальневосточная»

Рыбное филе 1000. Лук 150. Хлеб 250. Масло сливочное или маргарин 75—100. Яйцо 2 шт. Творог 150. Мука 50. Перец, соль по вкусу.

Филе рыбы, хлеб, лук и творог пропускают через мясорубку 2 раза, добавляют соль и размягченное сливочное масло, перемешивают, формуют котлеты, обваливают их в муке и жарят на подсолнечном масле.

Рыбные биточки

Рыба 300. Лук репчатый 20. Яйцо 1/2 шт. Масло 30. Хлебные крошки 40. Зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Филе рыбы без кожи рубят ножом не очень мелко, посыпают солью, перцем, добавляют мелко нарезанный репчатый лук и зелень петрушки, перемешивают. Разделывают на тонкие лепешки, смачивают взбитым яйцом, панируют в крошках белого хлеба. Биточки жарят на сковороде с растительным маслом и доводят до готовности в духовом шкафу. Подают на стол с гарниром: фасоль в томатном соусе или отварные макароны, заправленные томатом.

Рыбные биточки под майонезом

Рыба 300. Хлеб 50. Яйцо (1 сырое, 1 вареное). Масло сливочное 20. Мука 25. Молоко 50. Соус «Майонез» 100. Лук 30. Перец.

Разделывают рыбу на филе, которое вместе с белым хлебом пропускают дважды через мясорубку. Добавляют сырое яйцо, слегка пассерованный на сливочном масле репчатый лук, соль, перец и мелко нарубленное крутое яйцо. Массу тщательно перемешивают (она должна быть однородной), разделывают на небольшие шарики и панируют в муке, придают форму лепешки. Обжаривают с обеих сторон. Затем складывают в широкую неглубокую посуду, заливают майонезом и запекают в духовом шкафу. При подаче посыпают зеленью.

Биточки морские

Филе рыбы 250. Рис 50. Яйцо 1 шт. Молоко 40. Лук 75. Масло сливочное 15. Мука 25. Перец, соль по вкусу.

Рыбу чистят, нарезают кусками и отваривают, затем охлаждают, отделяют кожу и кости, вареное мясо рубят ножом, перемешивают с отварным рисом, жареным луком, солью, перцем, сырыми яйцами. Затем придают форму биточков, панируют в муке, обжаривают на растительном масле; на гарнир подают картофельное пюре и томатный соус или майонез.

Котлета «Золотая рыбка»

Филе рыбы 300. Масло сливочное 60. Сыр 30. Яйцо 1/2 шт. Масло растительное 30. Специи, соль по вкусу.

Филе рыбы без кожи (или с нежной кожей) отбивают, посыпают солью, перцем. Закладывают внутрь кусочек сливочного масла, сформованного в виде сигары и охлажденного предварительно в холодильнике. Придают форму котлеты, панируют в тертом сыре, макают в заправку (льезон), вновь панируют в тертом сыре, жарят с двух сторон в растительном масле.

Шницель рыбный натуральный

Филе рыбы 220. Лук репчатый 40. Молоко 20. Яйцо 1/3 шт. Сухари 30. Зелень петрушки 10. Масло растительное 25. Масло сливочное 20. Специи, соль по вкусу.

Рыбное филе нарезают кусками, перемешивают с нарезанным репчатым луком, зеленью петрушки и пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Подготовленную массу солят, добавляют черный молотый перец, перемешивают и формуют продукт овальной формы. Смачивают в льезоне, панируют в молотых сухарях и обжаривают с обеих сторон до румяной корочки, доводят до готовности в жарочном шкафу. На гарнир подают отварной или жареный картофель и овощи, припущенные с маслом. Шницель поливают маслом.

Шницель «Нептун»

Филе 160. Яйцо 1/2 шт. Сухари 20. Масло растительное 25. Мука 10. Масло сливочное 10. Специи, соль по вкусу.

Филе рыбы без кожи и костей нарезают (под углом 45°С), слегка отбивают, солят, перчат, панируют в муке, смачивают в льезоне, затем панируют в сухарях и обжаривают с двух сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу. Подают с любым овощным гарниром, лучше с маринованными овощами, поливают сверху сливочным маслом или майонезом.

Тефтели в соусе с укропом

Филе 700. Лук 50. Булка 100. Молоко 125. Жир 70. Яйцо 1 шт Мука 30. Сметана 125. Бульон 200. Перец, укроп, соль по вкусу.

Готовят котлетную массу, разделывают ее на небольшие шарики, поджаривают, складывают в неглубокую кастрюлю, вливают стакан бульона, слегка солят, кипятят на медленном огне. Затем добавляют сметану, всыпают мелко нарезанный укроп, перемешивают, соус выливают в кастрюлю, тушат 5—7 мин. Тефтели выкладывают в глубокое блюдо, заливают соусом. Подают с кашей, картофелем, лапшой,

салатом из сырых овощей. Тефтели можно подать и в холодном виде, залив томатным соусом.

Тефтели в томатном соусе

Филе минтая (или другой рыбы) 130. Хлеб пшеничный 25. Молоко (или вода) 40. Лук репчатый 30. Мука пшеничная 15. Масло растительное 30. Специи, зелень, томатный соус, соль по вкусу.

Филе нарезают на куски, пропускают 2 раза через мясорубку вместе с луком и размоченным пшеничным хлебом. В полученную массу добавляют соль, молотый перец, перемешивают, формуют шарики, панируют в муке, обжаривают, заливают томатным соусом и тушат 10—15 мин. Хлеб можно заменить припущенным рисом. Подают с соусом, в котором они тушились, и посыпают зеленью. На гарнир — каша рисовая или гречневая рассыпчатая, картофель отварной.

Тефтели с рисом

Филе рыбы 130. Рис 25. Молоко 40. Лук 30. Мука 25. Масло растительное или сливочное 30. Бульон 10. Сметанно-томатный соус 150.

Готовят котлетную массу, в которую кладут пассерованный репчатый лук, вместо хлеба — припущенный рис, соль, молотый перец и все тщательно перемешивают. Формуют небольшие шарики (30—40 г), панируют в пшеничной муке и обжаривают. Затем заливают сметанно-томатным соусом и запекают в жарочном шкафу.

Рыбные «Ежики»

Филе минтая 500. Маргарин 40. Молоко 150. Рис 115. Мука 25. Масло 80. Лук репчатый 75. Томатный соус 350.

Филе минтая или другой рыбы пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют пассерованный лук, перец, соль, охлажденный припущенный рис. Из приготовленной массы формуют шарики, панируют в муке, обжаривают в растительном масле, затем складывают в кастрюлю, заливают томатным соусом и тушат до готовности.

Перец, фаршированный минтаем

Фарш минтая 200. Лук 150. Морковь 100. Перец сладкий 200. Помидоры 180. Масло растительное 140. Соус томатный 120.

Пассерованный лук и морковь смешивают с особым фаршем минтая, предварительно пропущенным через мясорубку, и тушат 7—10 мин. При этом фарш приобретает приятный запах. Затем добавляют помидоры и тушат еще 5 мин. Очищенный перец заливают кипятком и варят 5 мин, начиняют фаршем, укладывают в кастрюлю, добавляют томатный соус, ставят на слабый огонь и тушат 10—15 мин.

Папоротник, тушенный с особым фаршем минтая

Фарш 300. Жир кулинарный 80. Папоротник 135. Томатный (или соевый) соус 55. Лук 45. Чеснок 5. Перец черный, соль по вкусу.

Фарш «Особый», нарезанный мелкими кубиками, тушат в тече-

ние 5 мин на слабом огне. Соленый папоротник замачивают в холодной воде на 1,5—2 ч, дают воде стечь, нарезают мелкой соломкой. В полуготовый фарш кладут пассерованный репчатый лук и тушат 3—5 мин. Затем добавляют папоротник и продолжают тушить еще 15—20 мин, добавляют чеснок, черный перец, томатный или соевый соус, снимают с плиты и дают постоять 7—10 мин.

Икра из «Особого» фарша минтая и овощей

Фарш 100. Капуста морская 80. Помидоры 100. Морковь 30. Лук 70. Масло растительное 70. Перец сладкий и горький, соль по вкусу.

Фарш минтая пропускают 2 раза через мясорубку и тушат 15—20 мин с небольшим количеством бульона. Пассерованный лук и морковь, нарезанную кубиками, смешивают с фаршем и тушат 5 мин. Затем добавляют помидоры, сладкий перец, вареную измельченную морскую капусту, лавровый лист, перец и доводят до готовности.

Запеканка из фарша минтая с горохом

Фарш 300. Горох 150. Жир 80. Лук 100. Соус белый 200.

Замачивают горох. «Особый» фарш нарезают кусками, припускают без воды 5—6 мин. Охлаждают, дважды пропускают через мясорубку. Пассеруют лук, кладут фарш, тушат, добавляют бульон, затем кладут горох и тушат до полуготовности. Добавляют белый соус, перемешивают и запекают до готовности.

Запеканка домашняя

Фарш 180. Горох 280. Лук 90. Жир 80. Бульон 220. Масло сливочное 40. Мука 70. Петрушка 10. Корень сельдерея 6. Яйцо 1 шт. Сыр 30. Сметана.

«Особый» фарш минтая припускают 5 мин и дважды пропускают через мясорубку. Фарш обжаривают с пассерованным луком, добавляют горох, замоченный в воде, тушат, затем выкладывают на сковороду, смазывают смесью яйца со сметаной, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

Голубцы рыбные

Капуста 150. Фарш: филе рыбы 130. Свинина жирная или мясная 110. Сало-шпик 20. Лук репчатый 250. Яйцо 1/4 шт. Бульон 30. Маргарин 10. Соус 100.

На обработанные и доведенные до готовности капустные листья кладут фарш, заворачивают, придают форму цилиндра, кладут на смазанную жиром сковороду или противень, сбрызгивают жиром и обжаривают, затем заливают соусом сметанным с томатом и луком, тушат до готовности.

Крокеты рыбные

Котлетная масса 500. Яйцо (желтки) 2 шт. Сыр тертый 16. Яйцо 1 шт. Сухари молотые 45. Свиное сало топленое 40. Перец, соль по вкусу.

При приготовлении котлетной массы добавляют вдвое меньше белого хлеба. Фарш заправляют сырым желтком, тертым сыром, специями, солью. Формуют шарики по 30—40 г, смачивают в заправке (льезоне), панируют в сухарях, обжаривают. Отдельно подают соус «Майонез», заправленный мелко нарубленными корнишонами. На гарнир подают жареный картофель (соломку).

Крокеты с картофелем

Фарш «Особый» (или филе минтая) 140. Картофель вареный 140. Масло сливочное 10. Сыр плавленый 10. Лук пассерованный 10. Яйцо 1 шт. Сухари панировочные 20. Сало растительное 35. Специи, соль по вкусу.

Вареный картофель, фарш «Особый» (или филе рыбы) пропускают через мясорубку, добавляют тертый плавленый сыр, пассерованный репчатый лук, сливочное масло, яйцо, солят, перчат. Массу вымешивают, формуют шарики, смачивают в заправке (льезоне), панируют в молотых сухарях, жарят во фритюре 4—5 мин, доводят до готовности в духовом шкафу. Отдельно подают соус (красный с луком и корнишонами, томатный со сметаной, «Майонез» с корнишонами или грибной).

Каштаны рыбные

Филе рыбы 500. Хлеб 300. Молоко 70. Яйцо 2 шт. Мука пшеничная 25. Перец, соль по вкусу.

Для начинки: Яйцо, лук зеленый 25.

Рыбное филе и хлеб, замоченный в молоке или воде, пропускают через мясорубку, добавляют молотый перец, соль и хорошо перемешивают. Из полученной массы формуют кружочки, на середину которых кладут начинку (измельченные сваренные вкрутую яйца и шинкованный зеленый лук), затем края кружков соединяют и придают форму шариков. Шарики обваливают в муке, смачивают в яйце и панируют в мелко нарезанных кубиках белого хлеба, обжаривают во фритюре.

Бефстроганов из кальмара

Филе кальмара 140. Сметана 10. Мука 5. Лук репчатый 20. Масло растительное 10. Перец, соль по вкусу.

Кальмара нарезают на кусочки, посыпают солью, перцем и обжаривают в масле с мелко нарезанным луком, посыпают мукой, размешивают и жарят 2 мин. Затем добавляют сметану, размешивают с обжаренным кальмаром, тушат около 1 мин. Можно обжаренного кальмара заливать отдельно приготовленным сметанным соусом и варить 1—2 мин.

Рулет рыбный по-карагандински

Минтай (спинка) 520. Томат-паста 40. Морковь 120. Щавель 200. Сало шпик 200. Чеснок 26.

От спинки минтая получают филе (без кожи и костей). Филе пропускают два раза через мясорубку. Щавель также пропускают через мясорубку. Морковь отваривают и протирают на мелкой терке, затем

соединяют с пассерованным томатом, потом по вкусу добавляют соль и перец. На влажную салфетку ровным слоем толщиной 1,5—2 см раскладывают основной рыбный фарш. На него также ровным слоем раскладывают фарш из моркови с томатом толщиной 1—1,5 см, следующий слой состоит из фарша щавеля толщиной 1—1,5 см и верхний слой снова из рыбного фарша. Вся масса плотно скручивается рулетом и отваривается в небольшом количестве воды в течение 20—25 мин. Готовый рулет нарезают на порции и оформляют овощами.

Запеканка из рыбных консервов с картофелем

Рыбные консервы в томате, в томате с рисом или с горохом и луком 250 (1 банка). Картофель 300—400. Лук репчатый 150—200. Грибы 50. Молоко 200. Масло сливочное 50.

Сливают жидкую часть из консервной банки и разбирают мясо рыбы на дольки, нарезают картофель тонкими ломтиками. В смазанную жиром посуду укладывают слоями картофель, консервированную рыбу и нарезанный кружочками лук так, чтобы снизу и сверху был слой картофеля. Затем кладут грибы, вливают молоко и часть жидкости, кладут сверху кусочки сливочного масла и запекают в духовке.

Гуляш из ставриды мороженой

Рыба 1000. Бульон рыбный (или вода) 1/2 стакана. Масло растительное 35. Лук репчатый 150. Томат-паста 35. Сметана 15. Перец черный и душистый, лавровый лист и соль по вкусу.

Ставриду разделывают на филе, разрезают на небольшие кусочки и обжаривают до образования румяной корочки. Затем укладывают в посуду и заливают горячим рыбным бульоном или водой. Добавляют обжаренные томат-пасту, лук, перец, лавровый лист, соль и все перемешивают, тушат 20—30 мин. За пять минут до готовности добавляют сметану. Гуляш поливают соусом, в котором тушилась рыба и подают на стол с картофельным пюре или овощным салатом.

Рыба «под снегом» по-семипалатински

Ставрида без головы 430. Маргарин 20. Соус горчичный 150. Яйцо (белок) 160. Гарнир овощной 300. Зелень петрушки 60. Специи и соль по вкусу.

Ставриду разделывают на филе, нарезают брусочками, обжаривают на сковородке. Вокруг рыбы укладывают овощной гарнир, поливают соусом горчичным, добавляют специи и соль. Затем взбивают яичные белки в миксере, поливают ими рыбу и запекают в жарочном шкафу в течение 5 мин.

Рулет паровой по-актюбински

Ставрида без головы 350. Лук репчатый 35. Соус «Майонез» 20. Сметана 20. Чеснок 6. Зелень 10. Тесто пельменное 180. Жир кулинарный для смазки решетки 10. Перец черный, молотый, перец красный и соль по вкусу.

Приготовление рыбного фарша: ставриду разделывают на филе без кожи и костей. Подготовленное филе мелко нарезают, солят, перчат, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, чеснок, майонез, зелень. Всю массу тщательно перемешивают.

Приготовление рулета: подготовленное пельменное тесто раскатывают тонкой лепешкой, смазывают сметаной, затем ровным слоем раскладывают фарш, сворачивают в виде рулета и плотно защипывают края. Рулет укладывают на смазанную жиром решетку и варят в паровом котле 20—25 мин. Готовое блюдо нарезают кусочками шириной 1—2 см, укладывают на тарелку, сверху поливают сливочным маслом и посыпают красным перцем. Дополнительно можно подать маринованные фрукты или соленья.

Пирожки по-шведски

Рыба (ставрида, скумбрия) 1000. Картофель 500. Яйцо 2 шт. Лук репчатый 250. Сухари панировочные 60. Масло растительное 120. Специи, соль по вкусу.

Филе рыбы вместе с луком пропускают через мясорубку. Сырой картофель очищают, промывают и натирают на терке. В рыбный фарш кладут тертый картофель, яйцо, соль и перемешивают. Потом формуют пирожки, панируют их в сухарях и обжаривают.

Крокеты из рыбы

Рыба (ставрида, скумбрия) 600. Картофель 500. Молоко 125. Масло сливочное 100. Лук репчатый 150. Яйцо 2 шт. Перец молотый, соль по вкусу.

Филе рыбы пропускают через мясорубку, смешивают с приготовленным картофельным пюре и обжаренным репчатым луком, заправляют сырыми яйцами и молотым перцем, солью — по вкусу. Из полученного фарша формуют небольшие лепешки и обжаривают их. Подавая к столу, крокеты поливают растопленным сливочным маслом. В качестве гарнира используют отварные овощи.

Зразы «Шкиперские»

Филе рыбы 400. Хлеб пшеничный 125. Молоко 150. Масло растительное 75. Сухари панировочные 50.

Для начинки: Лук репчатый 175. Сыр 125. Яйца 1/2 шт.

Филе рыбы нарезают кусочками, замачивают пшеничный хлеб в молоке и пропускают через мясорубку. Затем их хорошо перемешивают, солят и перчат по вкусу. На кружочек фарша кладут тертый сыр, рубленое яйцо и пассерованный лук, придают зразам удлиненную форму, панируют в сухарях и обжаривают. Зразы подают на стол с жареным картофелем, маринованным луком или свежими огурцами или помидорами.

Рулет рыбно-мясной

Филе рыбное 750. Мясо говядина 200. Хлеб белый 150. Шпик 50. Лук репчатый 100. Яйца 2 шт. (90). Горчица 20. Перец черный молотый и красный, соль по вкусу.

Пропущенное через мясорубку рыбное филе перемешивают с предварительно измельченной говядиной, мелко нарезанным луком, яйцами, размоченным и отжатым хлебом, горчицей, солью и перцем. Половину массы выкладывают в смазанную жиром гусятницу. Быстро поджаривают нарезанный кусочками шпик, посыпают красным перцем, кладут полосами по поверхности массы, сверху накрывают оставшейся массой и ставят в духовку примерно на 50 мин. Вместо шпика можно взять колбасу.

Пудинг рыбный

Рыба (ставрида, скумбрия) 1000. Картофель 500. Яйцо 2 шт. Масло сливочное 100. Сухари панировочные 60. Специи, соль по вкусу.

Рыбу разделяют, очищают от внутренностей, головы и плавников, моют и отваривают в подсоленной воде, отделяют кожу и кости, мясо мелко рубят, смешивают с протертым и мятым отварным картофелем, добавляют растопленное масло, желток и взбитый белок. Соль по вкусу. Формочку смазывают маслом, обсыпают сухарями, выкладывают в нее массу, закрывают крышкой, ставят в кастрюлю с водой (водяная баня) и варят. Подают пудинг на стол со сметаной или томатным соусом.

Кальмар, фаршированный рисом

Кальмар 200. Рис 40. Лук репчатый 40. Масло сливочное 30. Томат-паста 20. Вода или молоко 40. Перец, соль по вкусу.

Кальмаров разделывают, головы и щупальца измельчают на мясорубке, обжаривают в масле вместе с луком и перемешивают с вареным рисом, перцем и солью. Этим фаршем наполняют туловище кальмара на 2/3. *Фаршированного кальмара кладут в кастрюлю, добавляют томат-пасту или свежие помидоры, масло, перец, воду, молоко. Тушат на слабом огне в течение 5—7 мин.*

Кальмар, фаршированный рисом и овощами

Кальмар 150. Рис припущенный 150. Овощи (морковь и лук) 75. Виноградное вино 20. Масло 30. Специи, соль по вкусу.

Очищенного кальмара варят 1—2 мин, вынимают из воды и охлаждают. Промывают рис, заливают виноградным вином и оставляют на 5—6 ч. Овощи (морковь, лук) мелко шинкуют, добавляют соль, специи и перемешивают с рисом, затем фаршируют туловище кальмара. Кладут в кастрюлю, заливают отваром кальмара, доливают немного виноградного вина, ставят на огонь и доводят до готовности. Фаршированного кальмара нарезают на куски, подают к столу в глубоких тарелках, можно залить оставшимся соусом.

Рыба, фаршированная по-еврейски

Рыба 150. Хлеб белый 15. Лук репчатый 35. Морковь 20. Свекла 15. Яйцо 1/4 шт.

Рыбу разделывают, нарезают поперек на порции, вырезают мякоть,

оставляя кости и кожу. Мякоть пропускают два раза через мясорубку вместе с замоченным в воде хлебом и луком (1/2 нормы). Фарш солят, добавляют яйцо, воду и хорошо взбивают. Кожу вместе с позвоночной и реберными костями заполняют фаршем, затем куски складывают в кастрюлю, засыпают мелко нарезанной свеклой, морковью и репчатым луком. К рыбе добавляют лавровый лист, душистый перец, заливают ее рыбным бульоном или водой, варят при слабом кипении 1 ч. Перед подачей на стол посыпают зеленью, поливают бульоном, в котором она варилась.

Тельное

Для фарша: Филе рыбное 500. Хлеб пшеничный 200. Молоко 250. Яйцо 2 шт. (85). Соль, перец молотый по вкусу.

Для начинки: Лук репчатый 225. Яйца, сваренные вкрутую 3 (120). Сухари панировочные 25. Зелень, соль, перец по вкусу.

Для панировки и обжарки: Яйцо 1 (43). Сухари панировочные 100. Растительное масло 120.

Рыбное филе пропустить через мясорубку. Яйца взбить, налить стакан молока. Эту смесь добавить в рыбный фарш. Хлеб замочить в молоке, также добавить в рыбный фарш. Посолить, поперчить и тщательно вымесить.

Для начинки мелко нарезать репчатый лук, обжарить его на растительном масле. Смешать его с мелко нарезанными крупными яйцами, зеленью, сухарями, посолить и поперчить. На смоченную водой салфетку (или пергаментную бумагу) поместить круглую лепешку рыбного фарша, на середину лепешки положить немного начинки, затем приподнять края салфетки и соединить края лепешки, придав ей форму полумесяца. Тщательно смазать взбитым яйцом, обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле в течение 3 мин. Затем поставить в духовку на 5 мин.

Подавать можно с жареным картофелем, зеленым горошком, зеленым салатом или салатом из свежей капусты.

Рыбные сардельки или сосиски

Филе 500. Лук 75. Молоко 125. Хлеб белый 50. Яйцо 1 шт. Мука пшеничная 30. Масло растительное 50. Масло сливочное 30. Перец, чеснок, соль по вкусу.

Филе рыбы пропускают через мясорубку, добавляют белый хлеб, замоченный в молоке, репчатый лук, сырое яйцо, перец, чеснок. Все хорошо смешивают и снова пропускают через мясорубку. Полученную массу взбивают, из фарша формуют сардельки или сосиски, смачивают в смеси из яйца, молока, пшеничной муки и обжаривают в масле. На гарнир подают картофельное пюре, поливают сливочным маслом.

Котлеты с грибной начинкой

Котлетная масса 500. Грибы сухие 20. Лук репчатый 60. Яйцо 4 шт. Сухари 25. Масло растительное 50. Перец, соль по вкусу.

Из котлетной массы делают лепешку, укладывая ее на влажную

ткань, на середину кладут фарш из яиц, лука, грибов. Приподняв края полотенца, соединяют края лепешки, придав ей форму полумесяца. Смачивают яйцом, обваливают в сухарях и обжаривают в растительном масле во фритюре до образования корочки, выдерживают до готовности в жарочном шкафу 5—10 мин. Подают с жареным картофелем, отварной цветной капустой, зеленым горошком или соусом томатным.

Зразы по-домашнему

Филе рыбы 260. Сухари панировочные 10. Лук репчатый 60. Масло сливочное 20. Мука пшеничная 15. Яйцо 1/2 шт. Хлеб белый 30. Масло растительное 25. Зелень, перец, соль по вкусу.

Рыбное филе без кожи нарезают тонкими широкими кусками, слегка отбивают в пласт, солят, посыпают перцем. На подготовленные куски рыбы укладывают фарш, заворачивают и придают зразам продолговатую форму. Для фарша шинкуют репчатый лук, слегка пассеруют его на сливочном масле, когда лук остынет, прибавляют панировочные сухари, измельченную зелень петрушки или укропа, соль и все хорошо перемешивают. Зразы панируют в пшеничной муке, смачивают во взбитом яйце, панируют в крошках белого хлеба, обжаривают в масле до готовности. Подают с гарниром — гречневой рассыпчатой кашей, картофельным пюре или жареным картофелем.

Зразы по-рыбацки

Картофель 350. Яйцо 1/2 шт. Фарш рыбный, обжаренный с салом 80. Сухари панировочные 25. Масло растительное 30. Маргарин сливочный 20.

Подготовленную картофельную массу разделывают на порции, формуют лепешки. На середину лепешки кладут обжаренный рыбный фарш, края заворачивают, придают овальную форму, панируют в сухарях, обжаривают. Подают с соусом.

Пирожки картофельные

Картофель вареный 180. Яйцо 1 шт. Фарш «Особый» обжаренный (или филе минтая) 50. Лук репчатый пассерованный 10. Сало растительное 30. Специи, соль по вкусу.

Вареный картофель обсушивают, протирают через сито или пропускают через мясорубку, добавляют яйцо, хорошо перемешивают, формуют лепешку, кладут на нее рыбный фарш «Особый», обжаренный с пассерованным луком, формуют пирожки, панируют в мучной приправе, жарят на сковороде, или выпекают в духовом шкафу. Перед выпеканием пирожки смазывают заправкой (льезоном). Подают на стол как второе блюдо, полив сверху растопленным сливочным маслом или сметанным соусом.

Рулет «Ассорти»

Фарш «Особый» 240. Капуста свежая 90. Морковь 300. Лук репчатый 220. Картофель 300. Жир или масло растительное 25. Яйцо 1 шт. Томат 25. Сметана 120.

«Особый» фарш минтая пропускают через мясорубку, кладут в кастрюлю и припускают 5 мин с жиром. Белокочанную капусту шинкуют и тушат. Перед окончанием тушения добавляют пассерованный лук, морковь, томат-пасту и продолжают тушить 5—10 мин. Одновременно готовят картофельное пюре и раскладывают послойно на марлевую салфетку сначала картофельное пюре, затем припущенный фарш, тушеную капусту и снова припущенный фарш. Соединяют края рулета, перекладывают швом вниз на смазанный маслом противень, верх рулета смазывают заправкой (льезоном), прокалывают в нескольких местах и запекают в жарочном шкафу в течение 25—30 мин. Готовый рулет режут кусочками, поливают сметаной (томатным соусом).

Креветки с рисом

Вареные креветки 500. Мука 80. Измельченный зеленый перец 60. Масло 60. Помидоры 320 (или томат-паста 30). Рис 230. Перец, соль по вкусу.

Креветки очищают, поджаривают лук и мелко нарезанный зеленый перец, добавляют соль, пассерованный лук и все хорошо перемешивают. Затем на эту сковороду кладут помидоры, креветки и все нагревают на слабом огне. Для гарнира отваривают рис.

Креветки в тесте, жареные

Креветки 500. Мука 80. Молоко (или вода) 100. Яйцо 1 шт. Жир для жарки 50. Картофель 600. Специи, соль по вкусу.

Готовят жидкое тесто. Для этого в посуду вливают холодное молоко (или воду), всыпают пшеничную муку, соль, добавляют яичный желток и замешивают тесто, затем вливают взбитые белки и осторожно перемешивают. Готовых креветок опускают в тесто, затем жарят их в большом количестве жира в течение 3—5 мин. Обжаренных креветок вынимают шумовкой и кладут на сито, чтобы стек жир. Жареный картофель приготавливают для гарнира. При подаче на тарелку кладут готовых креветок, жареный картофель и украшают блюдо дольками лимона.

Котлеты «Дары моря»

Мясо криля 80. Филе рыбы (кета, палтус, горбуша) 80. Хлеб 40. Молоко (или вода). Сухари 20. Лук репчатый 20. Чеснок 6. Яйцо 1 шт. Лимон. Перец молотый, соль по вкусу.

Размороженное мясо криля, филе рыбы без кожи и костей пропускают через мясорубку с хлебом, луком, чесноком, затем кладут соль, молотый перец, яйцо и тщательно перемешивают. Из котлетной массы формуют котлеты удлиненной формы. Жарят основным способом с доведением до готовности в духовом шкафу.

Рулет из кальмара

Кальмар 300. Яйцо 3 шт. Лук репчатый 30. Хлеб белый 120. Чеснок 10. Зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Очищенного кальмара, пассерованный репчатый лук, чеснок, перец, замоченный в молоке хлеб, зелень пропускают дважды через мясорубку, все хорошо размешивают. Фарш кладут на марлю или салфетку тонким слоем, сверху укладывают рубленое вареное яйцо и заворачивают рулетом. Края завязывают нитками. Рулет отваривают 15—20 мин в воде, затем снимают марлю и запекают в духовом шкафу до готовности, охлаждают и нарезают ломтиками. Подают в виде холодной закуски.

Запеканка из кальмара

Кальмар 240. Молоко 50. Яйцо 1 шт. Масло растительное или жир 15. Мука 10. Лук репчатый 20. Соль.

Вареного кальмара нарезают соломкой, лук измельчают и перемешивают с кальмаром, добавляют желтки и соединяют с мукой и маслом, затем добавляют молоко и перемешивают до однородной массы. Взбивают белки и выставляют на холод. Смесь кальмара с луком укладывают на сковороду в растопленный жир или растительное масло и заливают приготовленной массой из желтков. Охлажденные белки взбивают до образования плотной пены и осторожно смешивают с кальмаром, выложенным на сковороду, поверхность массы разравнивают и запекают 10—12 мин.

Плов из кальмара

Филе кальмара 200. Рис 140. Морковь 40. Лук репчатый 30. Жир или растительное масло 25. Перец черный молотый, соль по вкусу.

Кальмара нарезают квадратными кусочками, обжаривают в масле до испарения влаги (2—3 мин). Также обжаривают в масле мелко нарезанные лук и морковь, помещают в кастрюлю, сверху кладут отваренный до полуготовности рис, добавляют соль, масло, воду, закрывают крышкой и тушат в духовом шкафу 10 мин. Перед подачей на стол плов перемешивают.

Изделия из теста с начинкой из рыбы и рыбных продуктов

Изделия из теста с начинкой из рыбы пользуются высоким спросом у населения. В настоящее время в городах организована постоянная продажа готового теста, что позволяет без особых затрат труда и времени приготовить пироги, кулебяки, расстегаи, пельмени с начинками из рыбы и рыбных продуктов.

С рыбой и рыбными продуктами изделия выпекают из дрожжевого, слоеного, сдобного пресного теста. Корзиночки с рыбными начинками выпекают и из несладкого песочного теста.

Дрожжевое тесто

Это тесто также называют кислым. Его можно приготовить двумя способами: опарным и безопарным. *Опарное тесто* применяют чаще всего для тех изделий, в рецептуру которых входит значительное количество сдобы (яиц, жира, сахара). При опарном способе дрожжи разводят в теплой воде, вливают в посуду все количество жидкости (воды или молока), указанное в рецепте, добавляют половину порции муки и тщательно размешивают, разминая комочки. После замеса посуду с тестом закрывают чистой тканью и ставят в теплое место. Когда опара увеличится в объеме в полтора-два раза (обычно в это время подъем теста прекращается и оно начинает опускаться), добавляют остальную муку, соль, яйца, сахар и начинают «прорабатывать» тесто, т. е. тщательно вымешивать в течение не менее 20 мин, добавляя небольшими порциями жир. Верный признак того, что тесто хорошо вымешано,— отставание его от дна и стенок посуды.

После замеса посуду вновь закрывают тканью и ставят в теплое место для подъема. Хорошего качества изделия получаются, если в процессе подъема тесто 1—2 раза слегка опускают рукой — обминают.

После вторичного подъема приступают к разделке, формовке и выпечке.

Безопарное тесто готовят в один прием, закладывая в посуду одновременно всю муку и жидкость, разведенные в теплой воде дрожжи, соль, сахар, яйца и жиры. Тесто не очень тщательно вымешивают, ставят в теплое место и как только оно хорошо подойдет, его обминают, затем вновь дают ему подняться и вновь обминают, и приступают после вторичного подъема к разделке, формовке и выпечке.

Вкус готового изделия из теста во многом зависит от доброкачественности и свежести муки и дрожжей, тщательности замеса и правильного определения готовности теста.

Считают, что в среднем весь процесс подъема теста продолжается при опарном способе около 5 ч, при безопарном —4 ч.

Если тесто плохо подходит, его подогревают до температуры парного молока, поместив в более теплое место. Если же тесто по какой бы то ни было причине перегрето (а это может оказаться причиной прекращения жизнедеятельности дрожжей), его нужно поставить на холод, а затем добавить новую порцию разведенных в теплой воде дрожжей, хорошо вымесить и дать подняться тесту вновь.

Напоминаем, что жидкость (молоко или воду) для замеса теста и разведения дрожжей нужно подогреть до температуры парного молока, но нельзя использовать горячую. Нельзя также ставить тесто для подъема в слишком горячее место. Это губительно для дрожжей и, следовательно, для нормального подъема теста. Муку перед использованием нужно обязательно просеивать. Если мука хранится в холодном месте, ее за 2—3 ч до замеса помещают в теплое место.

Жиры добавляют в дрожжевое тесто слегка размягченными или растопленными, но не горячими.

Нельзя добавлять непосредственно в опару сырые яйца. Свежесть каждого яйца следует предварительно тщательно проверить, так как одно недостаточно свежее яйцо может привести в негодность большое количество теста. Каждое яйцо надо разбить над стаканом или другой посудой и, лишь убедившись в его доброкачественности (хороший запах), слить в опару.

Начинки перед использованием всегда охлаждают до комнатной температуры. Они не должны быть также излишне влажными, иначе при выпечке образуется сырой слой, так называемый закал.

После оформления изделий из дрожжевого теста, до того как их помещают в духовой шкаф, им дают «расстояться», т. е. немного подойти. Для этой цели противень с пирогом, кулебякой или пирожками ставят в теплое место на 20—30 мин, после чего осторожно смазывают (лучше всего специальной кисточкой) поверхность изделия сырым яйцом. После выпечки пирог или пирожки можно смазать сливочным маслом.

Для выпечки крупных изделий из теста (пирогов и кулебяк) нужен менее сильный нагрев духового шкафа 230—240°С, для пирожков и расстегаев —260—280°С.

Обычно в рецептуру дрожжевого теста для выпечки изделий с начинкой из рыбы или рыбных продуктов входит незначительное количество сдобы и сахара. Поэтому для этой цели чаще всего готовят дрожжевое тесто безопарным способом.

Пресное тесто

Готовят без дрожжей. В некоторые изделия из этого теста добавляют для разрыхления питьевую соду или аммоний. В отличие от приготовления дрожжевого теста муку и остальные продукты применяют охлажденными, а тесто замешивают быстро. От этого во многом зависит качество готового изделия.

В просеянную муку, сделав в ней углубление («колодец»), кладут сметану, сливочное масло или сливочный маргарин, соль, сахар, яйца. В изделия с рыбными начинками сахар либо вовсе не добавляют, либо добавляют в малых количествах.

После быстрого замеса тесто скатывают в шар, закрывают чистой тканью и выносят на холод. Через 35—40 мин его раскатывают и оформляют в соответствии с тем изделием, для которого оно предназначено.

Из пресного теста выпекают с рыбными начинками кулебяки, пирожки, корзиночки.

Жидкое пресное тесто (кляр)

Готовят на молоке, воде, или пиве с добавлением растительного масла и яиц; причем белки до введения в тесто взбивают в густую пену. На 1 стакан муки берут 1 ст. ложку растительного масла, 1 стакан воды, молока, 2 сырых яичных белка и соль по вкусу. Это тесто применяют при обжаривании рыбы во фритюре.

Тесто для пельменей

Должно быть достаточно крутым. Просеянную муку высыпают на доску, делают в ней углубление в виде колодца, в которое вливают воду и сырые яйца, добавляют соль и быстро замешивают тесто.

Качество готовых пельменей во многом зависит от правильного соотношения муки и жидкости. Лучше всего на 500 г муки брать 200 г жидкости (воды вместе с яйцами).

После замеса тесто скатывают в шар, покрывают чистой тканью и дают полежать 25—30 мин, после чего его либо раскатывают в тонкий пласт и вырезают из него специальной выемкой или стаканчиком круглые лепешки, либо отделяют кусками, скатывают из них тонкие колбаски, которые нарезают мелкими кусочками и раскатывают в лепешечки. На середину каждой выкладывают фарш и тщательно защипывают края.

Варят пельмени в подсоленной воде. Опускают для варки в сильно кипящую жидкость.

Слоеное тесто

По способу приготовления является наиболее трудоемким. Его готовят, отделив половину количества муки, указанного в рецепте. Муку быстро смешивают с маслом, раскатывают в пласт толщиной 2 см и помещают на холод. Из остальной муки, добавив в нее холодную воду, лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, замешивают тесто, скатывают его шаром, закрывают тканью. Через 30 мин раскатывают в пласт, который должен быть вдвое больше того, который приготовлен с маслом. Поверх большого пласта помещают меньший, заворачивают края большого в виде конверта и, присыпав сверху мукой, раскатывают тесто в удлиненную полосу, складывают эту полосу вчетверо и помещают в холодное место. Через 30 мин вновь раскатывают и вновь, сложив вчетверо, ставят на холод. Эту операцию повторяют в общей сложности 3 раза, а затем оформляют тесто в виде того изделия, для которого оно предназначается. Из слоеного теста с рыбными начинками выпекают кулебяки, пирожки, волованы, корзиночки.

Существует и более простой способ приготовления слоеного теста.

Слоеное тесто быстрого приготовления несколько хуже по своим кулинарным качествам, но оно вполне пригодно для кулебяк, пирожков, волованов, корзиночек с рыбными начинками.

На пирожковую доску высыпают просеянную муку. Охлажденное масло нарезают кусочками и затем, посыпая их мукой, мелко рубят ножом, потом в эту массу добавляют подсоленную холодную воду, яйца, лимонный сок или разведенную лимонную кислоту или уксус, замешивают тесто, скатывают в шар, ставят на 30—40 мин на холод, после чего раскатывают, формуют изделия и выпекают их в духовом шкафу.

Песочное тесто

Для изделий с рыбными начинками тесто готовят без сахара,

его используют преимущественно для выпечки корзиночек. Песочное тесто, также, как и сдобное, пресное,— быстрого замешивания. Его также выдерживают на холоде в течение 30—40 мин.

Начинка для беляшей

Кальмар 400. Лук репчатый 175. Масло сливочное или растительное 125. Чеснок, перец, соль по вкусу.

Готовят из сырого измельченного кальмара (филе, щупальца) с мелко нарезанным репчатым луком и специями.

Начинка из мяса криля для блинчиков, пирожков

Мясо криля 300. Лук репчатый 150. Маргарин сливочный 140. Специи, соль по вкусу.

Мясо криля, вареный рассыпчатый рис соединяют с пассерованным репчатым луком, солью, перцем и слегка обжаривают. Начинку с мясом криля без риса можно использовать для пельменей, добавив по вкусу чеснок.

Начинка из мяса криля и рыбы

Мясо криля (варено-мороженое) 220. Филе рыбы (вареное) 500. Лук репчатый 75. Маргарин сливочный 60. Перец черный, чеснок, соль по вкусу.

Мясо криля и филе малоценных рыб пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный лук, перец, соль.

Пирожки рыбацкие

Тесто: Мука 100. Сахар 6. Маргарин 5. Соль. Дрожжи 3. Вода 45.

Начинка: Фарш минтая 110. Лук 45. Масло сливочное 40. Яйцо 1/2 шт. Чеснок 10. Соус белый 30.

В предварительно разведенные, процеженные дрожжи добавляют теплую воду, нагретую до 30—35°С, соль, сахар, муку, растопленный маргарин, массу вымешивают, ставят на 3—4 ч в теплое место для брожения. Через 2 ч делают обминку 1—2 мин. Готовя начинку, фарш минтая размораживают, припускают 5 мин, пропускают дважды через мясорубку, добавляют пассерованный лук, вареное яйцо, чеснок, хорошо вымешивают и добавляют белый соус. Пирожки формуют и жарят во фритюре до готовности.

Пирог с рыбой

Припущенное рыбное филе 250. Лук репчатый 150. Масло растительное 50. Перец, соль по вкусу.

Приготавливают опарное дрожжевое тесто. Делят его на две части, скатывают и дают этим частям расстояться в теплом месте. Затем одну часть теста раскатывают в прямоугольный пласт (по размеру листа, на котором будут выпекать пирог), слегка посыпают его пшеничной мукой и наворачивают на скалку. Раскладывают на смазанный жиром лист. На тесто кладут припущенные в небольшом количестве бульона или воды куски рыбного филе, а на них — слой пассерованного репчатого лука. Накрывают фарш вторым раскатанным пластом теста и защипывают края. Ставят пирог на 20—25 мин для расстойки. Затем смазывают его яйцом, прокалывают поверхность в нескольких местах,

чтобы при выпечке выходил пар, и выпекают в духовом шкафу. Готовый горячий пирог смазывают маслом, при подаче нарезают на порции.

Расстегаи из рыбных консервов

Для фарша: Консервы рыбные с овощами или фруктами 500 (2 банки по 250). Рис 100. Маргарин 50. Лук репчатый 75. Перец черный, соль по вкусу.

Для теста: Мука 1000. Дрожжи 50. Молоко 350. Жир 70. Яйцо 3—4 шт. Сахар-песок 25. Соль 10.

Из дрожжевого теста формуют шарики, дают им подойти в течение 8—10 мин, затем раскатывают в лепешку, на середину выкладывают рыбную начинку. Края защипывают, оставив середину чуть открытой. Ставят в теплое место на 20 мин. Расстегаи пекут в духовом шкафу. Перед выпеканием их смазывают сливочным маслом или маргарином. Подают на стол к рыбному бульону. Для фарша содержимое консервов мелко измельчают, соединяют с отварным рисом, пассерованным луком. По вкусу заправляют специями, солью.

Минтай в кляре

Филе минтая 400. Мука 250. Молоко 250. Яйцо 1 шт. Масло. Перец, лимон, зелень и соль.

Для приготовления теста в холодное молоко кладут соль по вкусу, яичные желтки, муку, размешивают и добавляют взбитые белки. Небольшие кусочки филе рыбы обсыпают солью, перцем, обмакивают в тесто и обжаривают в масле.

Жареные кусочки рыбы размещают на блюдо, рядом укладывают жареный картофель, поливают сливочным маслом, украшают лимоном и зеленью.

Манты из рыбных консервов по-кустанайски

Для фарша: Консервы «Сельдь иваси» (1 банка) 250. Лук репчатый 75. Масло растительное 15. Перец черный молотый 1.

Для теста: Мука высшего сорта 75. Вода 30. Соль по вкусу. Масло растительное для смазки 5. На подпыл берут муки 5 и уксуса столового 3%-ного 15.

Из муки, воды и соли замешивают крутое тесто, накрывают влажной тканью и выдерживают в течение 40—60 мин. Пассерованный репчатый лук смешивают с содержимым консервной банки «Иваси в масле», заправляют перцем. Готовое тесто раскатывают тонкими жгутами, делят их на куски весом 20 г, затем куски раскатывают на круглые лепешки. На середину лепешки укладывают фарш (40 г) и края защипывают посередине, придавая изделию круглую или овальную форму. Готовые манты укладывают на решетки мантницы, смазанные жиром, и варят на пару в течение 15—20 мин. К мантам подают на стол уксус и красный перец.

Рыбные пельмени «Дамды ас» по-карагандински

Для теста: Мука высшего сорта 700. Яйцо 1,5 шт. Вода 260. Соль 15.

Для фарша первого: Консервы

«Ставрида (скумбрия) в томатном соусе» и др. 700 (2 банки). Лук пассерованный 300.

Для фарша второго: Консервы «Ставрида (скумбрия) в масле» 350 (1 банка). Консервы «Салат дальневосточный» 350 (1 банка). Лук пассерованный 300. Масло сливочное 30.

При приготовлении теста муку засыпают в нагретую до 30—50°С воду, добавляют яйцо, соль и вымешивают до тех пор, пока тесто не приобретет однородной консистенции.

При приготовлении фарша первого содержимое выкладывают из консервных банок, рыбу измельчают, добавляют пассерованный лук, затем все тщательно перемешивают.

При приготовлении фарша второго также из банок выкладывают их содержимое, рыбу измельчают. Нарезают кубиками салат «Дальневосточный», смешивают, добавляют пассерованный лук и все тщательно перемешивают.

Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 1,2—2 мм, шириной 5—6 см, смазывают яйцом. На середину смазанной полосы кладут рядом шарики фарша 5—6 г на расстоянии 3—4 см, затем края полоски соединяют, нарезают поштучно поперек. Масса одной штуки 10—12 г. Подготовленные изделия опускают в воду (1:4), доводят до кипения, варят при слабом кипении 5—7 мин. Когда изделия всплывают на поверхность, их вынимают, процеживают. Перед подачей на стол поливают сливочным маслом.

Кулебяка из дрожжевого теста

Рыбный фарш 600.

Для дрожжевого теста: Мука 1000. Дрожжи 50. Молоко 450. Топленое или сливочное масло 85. Яйцо 4 шт. или сырых желтков 5 шт. Сахар 40, соль 30.

Консистенция дрожжевого теста должна быть более крутой, чем для печеных пирожков. Тесто нарезают, раскатывают, укладывают на салфетку. На середину теста во всю длину располагают фарш, края теста соединяют, перекладывают на лист, смазанный маслом, швом вниз. Поверхность и бока кулебяки смазывают яйцом и украшают тонкими резными фигурками из теста, размещают на некотором расстоянии одна от другой в поперечном направлении. После формовки кулебяке дают расстоятьcя. Перед выпечкой еще раз смазывают взбитым яйцом и прокалывают сверху в двух-трех местах ножом для выхода пара.

Самса (пирожки с начинкой)

Филе рыбное 500. Лук репчатый 200. Перец черный молотый и красный по 10. Соль по вкусу.

Для теста: Мука 1000. Вода 500. Соль 20.

В воде растворяют соль, затем добавляют постепенно муку, перемешивая. Тесто обмять на доске, скатать в шар, завернуть в салфетку и дать полежать 15—20 мин.

Для начинки рыбу пропускают через мясорубку. Мелко нарезают лук, смешивают с рыбой, перцем и солью. Эту смесь обжаривают в масле.

Тесто разделяют на кусочки, делают из них шарики и каждый шарик тонко раскатывают. В середину каждой лепешки кладут начинку и защипывают края в форме полумесяца. Обжаривают в большом количестве кипящего растительного масла (300—500).

Расстегаи из рыбы

Филе рыбы 750. Масло сливочное или маргарин 50. Зелень петрушки и укропа, перец, соль по вкусу.

Дрожжевое тесто разделить на куски. Шарики теста оставляют для расстойки на 5—10 мин и затем раскатывают на круглые лепешки, на середину кладут фарш (который можно накрыть маленьким ломтиком слабосоленой кеты). Края теста защипывают веревочкой, придают расстегаю форму лодочки, чтобы середина осталась открытой. Сформованные расстегаи размещают на смазанном листе и ставят в теплое место для расстойки. После чего их смазывают яйцом и выпекают 8—10 мин. Расстегаи подают на закуску к зернистой икре или к первым блюдам — рыбной ухе, солянке, супу из раков.

Рыбный фарш готовят следующим образом: нарезают филе палтуса (лосося) кусочками и кладут в кастрюлю, добавляют сливочное масло, вливают немного воды или бульона, солят, перчат по вкусу и, закрыв кастрюлю крышкой, ставят на небольшой огонь, периодически помешивая. Когда рыба готова, смешивают ее с отварным рассыпчатым рисом, добавляют сливочное масло, зелень петрушки или укропа, соль, перец.

Беляши рыбные

Готовят дрожжевое тесто и разделывают его в виде небольших лепешек. Одновременно готовят фарш из рыбы или кальмара: их мелко рубят или пропускают через мясорубку и смешивают с мелко нарезанным луком, добавив соль и специи. На середину лепешек выкладывают столовую ложку фарша и защипывают края теста, придавая ему форму ватрушки.

Приготовленные беляши обжаривают с обеих сторон на разогретой сковороде с маслом (сначала с открытой стороны, после чего перекладывают их на блюдо).

Чебуреки из рыбы

Для теста: Мука 550. Вода 200. Соль 10.

Тесто раскатывают. Делают лепешки. Смазывают их яйцом, выкладывают на середину рыбный фарш и загибают один край лепешки над фаршем, чтобы получился пирожок в виде полумесяца. Края пирожка обрезают зубчатым резцом или выемкой. Жарят в большом количестве жира (фритюре). Подают на стол горячими. Начинку готовят из жирной рыбы или кальмара.

Блинчики

Для теста: Мука 200. Молоко 500. Яйцо 1 шт. Сахар 15. Шпик 10. Соль по вкусу.

В кастрюлю отбивают яйцо, добавляют соль, сахар и хорошо пе-

ремешивают, затем разводят холодным молоком. В полученную смесь всыпают просеянную пшеничную муку и тщательно вымешивают, готовое тесто процеживают через сито. Выпекают блинчики на хорошо подготовленных сковородах с ручками. Блинчики, фаршированные начинкой, заворачивают в форме рулета или пирожка, обжаривают с обеих сторон. При подаче на стол поливают сливочным маслом или маргарином.

Блинчики «Особые»

Готовят тесто и выпекают блины. Из фарша минтая приготавливают начинку. Приготовленный фарш раскладывают на блинчики, заворачивают конвертиком, поджаривают в духовом шкафу 3—5 мин, подают на стол со сметаной.

Блины с рыбой

Филе рыбы 340. Сок лимонный 10. Вода 10. Масло сливочное 30. Мука блинная 280. Сметана 180. Зелень петрушки, соль, перец черный.

Филе рыбы солят и кладут на смазанную маслом сковороду, сверху поливают лимонным соком, водой и растопленным сливочным маслом, закрывают крышкой и тушат на умеренном огне 20 мин. Отцеживают жидкость и измельчают рыбу, пекут блины на небольшой сковороде. Смешивают сметану, петрушку и измельченную рыбу, приправляют. Выкладывают блины на горячее блюдо стопкой, раскладывая между ними готовый рыбный фарш. Украшают зеленью петрушки.

Пельмени

Пельменное тесто делают обычным способом, применяя начинки из свежей кеты, горбуши, сельди, а также мяса морского гребешка, кальмара, криля. Подают на стол пельмени с прозрачной ухой. Если они приготовлены, как второе блюдо, то к ним на тарелки добавляют растопленное сливочное масло, уксус и перец. Вкусной приправой к пельменям может быть соус «Майонез» с мелко нарезанными свежими огурцами и зеленью укропа.

Пельмени с кальмаром

Тесто для пельменей 450. Кальмар 480. Лук репчатый 60. Масло сливочное 30. Перец, соль.

Кальмара (щупальца или филе) дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, соединяют со слегка пассерованным луком, специями, тщательно взбивают. Готовят тесто и пельмени обычным способом, подают пельмени со сметаной, сливочным маслом или сметанно-томатным соусом.

Пельмени из фарша минтая

Рыбный фарш 350. Сало 70. Чеснок 15. Лук 100. Яйцо 1/2 шт. Масло растительное 15.

Готовят пельменное тесто и выдерживают 30—40 мин, затем используют для пельменей. Особый фарш минтая припускают в течение 5 мин, охлаждают и дважды пропускают через мясорубку вместе с пассерованным луком, свиным салом, добавляют тертый чеснок, массу хорошо вымешивают.

Колдуны рыбные

Филе рыбы 500. Лук репчатый 100. Масло сливочное 20. Перец, соль 10.

Готовят пельменное тесто. Рыбные филе нарезают на куски, пропускают через мясорубку с пассерованным луком, добавляют молоко, заправляют солью и перцем. Тесто раскатывают в пласт, кладут фарш, придают форму вареников, варят в подсоленной воде.

Беляши с фаршем из антарктической креветки

Для теста: Мука пшеничная 1,5 ст. Молоко 1/2 ст. Дрожжи 50. Сахар-песок 2 ст. ложки. Соль по вкусу. Для экономии времени можно использовать 300 г готового дрожжевого теста.

Для начинки: Фарш из антарктической креветки. Лук репчатый 2 головки. Масло сливочное растопленное 1 ст. ложка. Перец, соль по вкусу.

Готовят дрожжевое тесто. Его разделяют на лепешки, на середину которых выкладывают начинку, края лепешек соединяют и придают им плоскую форму. Обжаривают беляши на растительном масле с обеих сторон, причем первоначально укладывают их на сковороду фаршем вниз. Приготовление начинки: лук очищают, промывают и пропускают через мясорубку, добавляют фарш из антарктической креветки, соль, перец, масло и хорошо перемешивают.

Лепешка из минтая

Минтай 700—800. Мука 150. Лук репчатый 100. Масло сливочное 50. Яйцо 3 шт. Виноградное вино 10. Укроп, зелень, специи и сахар.

Из минтая получают филе без косточки, пропускают через мясорубку, смешивают с мелконарезанным луком, яичным желтком, растительным маслом, виноградным вином и зеленью. Отдельно взбивают белок с сахаром и вливают в рыбную массу, добавляют соль и специи по вкусу. Формуют лепешки, на середину которых кладут начинку, чтобы толщина лепешки не превышала 2 см и поджаривают на растительном масле с обеих сторон до образования светло-золотистой корочки. Подают лепешки на стол с отварным картофелем и свежими овощами.

Начинка для пельменей, зраз и пирожков

Пасту «Океан» смешивают с обжаренными на сливочном масле репчатым луком и рублеными яйцами. Полученную начинку используют для приготовления пельменей, зраз и пирожков.

Оладьи из ставриды и картофеля

Филе ставриды 500. Картофель 3 шт. Яйцо 2 шт. Мука 2 ст. ложки. Луковицы нарезанные 2 шт. Масло растительное 1/3 ст. Соль по вкусу.

Разрезают рыбу на мелкие кусочки, натирают картофель на крупной терке. Тщательно перемешивают с перечисленными компонентами и выпекают оладьи на горячей сковороде.

Начинка из минтая для пирожков

Рыбный фарш 500. Рис 80. Лук репчатый 2—3 головки. Масло сливочное или маргарин 30. Соль и перец по вкусу.

Кусок рыбного филе размораживают на воздухе неполностью, разрезают на куски и отваривают в подсоленной кипящей воде до готовности. Пропускают через мясорубку, соединяют с обжаренным в масле репчатым луком, рассыпчатым отварным рисом, зеленью петрушки или укропа, солью, перцем и перемешивают. В начинку добавляют немного рыбного бульона или воды. Начинку можно готовить и без добавления риса. Ее используют как для пирожков, так и для расстегая и кулебяк.

Лагман из минтая

Филе минтая 250. Мука 350. Маргарин 90. Соус из овощей и бульона 300. Уксус 3%-ный — 10. Специи, соль по вкусу.

Из пресного теста готовят лапшу, отваривают ее в подсоленной воде, процеживают. Из овощей с рыбным бульоном готовят соус. Овощи нарезают соломкой, обжаривают на маргарине, затем добавляют томат-пасту, измельченный чеснок и заливают рыбным бульоном. Филе рыбы нарезают кубиками, обваливают в муке и обжаривают на маргарине до образования корочки. Готовое блюдо подают в кесе (чашке) или глубокой тарелке. Перед подачей на стол лапшу ошпаривают кипятком, заливают соусом, сверху горкой укладывают обжаренную рыбу и посыпают зеленью, уксус подают отдельно.

Оладьи из сельди иваси с картофелем

Сельдь иваси соленая 4—5 шт. Картофель 12 шт. Мука пшеничная 1 ст. ложка. Сода 0,5 чайной ложки. Масло растительное 3—4 ст. ложки. Сметана 1/2 стакана.

Филе соленой сельди иваси пропускают через мясорубку, сырой картофель натирают на терке, смешивают с измельченной сельдью, добавляют обжаренный до мягкости репчатый лук, пшеничную муку и соду. Все хорошо размешивают и сразу же пекут оладьи.

Перед тем как подать на стол, оладьи поливают сметаной или сливочным маслом.

Продукты из морской капусты

Желе «Оригинальное»

Сироп 400. Капуста морская вареная 100. Желатин 30. Кислота лимонная.

Желатин замачивают в холодной воде (1:10) 30 мин, морскую капусту нарезают ромбиками, помещают в нагретый сироп (фруктовый, ягодный), добавляют набухший желатин, помешивая, нагревают до 80°С, затем снимают с огня, добавляют лимонную кислоту или виноградное вино и разливают по формочкам.

Варенье из капусты морской

Капуста морская вареная 90. Сахар 105. Вода 25. Кислота лимонная 1,3. Гвоздика, корица 0,4. Фруктовая эссенция или ванилин по вкусу.

Вареную морскую капусту нарезают, в эмалированной посуде готовят горячий сахарный сироп, добавляют в него лимонную кислоту, кладут морскую капусту и выдерживают в нем 2—3 ч. Затем варят 15 мин, добавляют гвоздику, корицу или ванилин, фруктовую эссенцию, цедру.

Компот «Лакомка»

Капуста морская вареная 200. Сахар 140. Ягоды или фрукты 75. Лимонная кислота и фруктовая эссенция по вкусу.

Вареную морскую капусту нарезают и опускают в горячий сладкий сироп. Добавляют лимонную кислоту по вкусу в компот, варят 10—15 мин. В полуостывший компот добавляют фруктовую эссенцию. При подаче в стакан с компотом кладут консервированную ягоду (вишню, черешню, клюкву, яблоки).

Торт бисквитный с капустой морской

Яйцо (меланж) 9 шт. Сахар 530. Капуста морская вареная 90. Мука пшеничная 345. Крахмал картофельный 50.

Отдельно проваривают измельченную морскую капусту с сахаром до густоты повидла и охлаждают. Яйца или меланж взбивают с сахаром до густой пены, в смесь вводят муку, картофельный крахмал и морскую капусту, перемешивают и выкладывают в форму, выстланную бумагой, заполняя на 2/3 высоты, поверхность теста выравнивают ножом, выпекают около часа. Выпеченный бисквит оставляют в форме до охлаждения, затем пропитывают сиропом, кремом.

Печенье песочное из капусты морской

Мука пшеничная 100. Мука из морской капусты 10. Сахар 40. Масло сливочное 60. Меланж 15. Сода. Фруктовая эссенция, соль по вкусу.

Сливочное масло растирают с сахаром, яйцом, водой до растворения сахара. Затем добавляют муку, фруктовую эссенцию, соду и замешивают тесто, раскатывают и формочками выжимают печенье, укладывают на лист, смазывают яйцом и выпекают.

Печенье «Нежность»

Мука пшеничная 140. Сахар 40. Вареная морская капуста 30. Маргарин 60. Майонез 40. Сода. Уксусная эссенция.

Размягченный маргарин взбивают с сахаром, меланжем, добавляют майонез, соду, уксусную эссенцию, морскую капусту, измельченную и проваренную в сиропе, перемешивают, затем добавляют пшеничную муку, быстро замешивают тесто и формуют печенье.

Хозяйке на заметку!

В холодильнике или в другой емкости, где хранят продукты, рыбу и рыбные продукты нельзя размещать рядом с другими продуктами, так как им быстро передается рыбный запах.

* * *

Рыбопродукты в холодильнике желательно хранить в полиэтиленовых пакетах или в другой упаковке, что не только предотвращает передачу запаха рыбы другим продуктам, но и предохраняет их от испарения влаги.

* * *

Мороженую рыбу можно быстро разморозить в холодной воде. Чтобы уменьшить потерю минеральных веществ, рекомендуется добавить на 1 л воды 1 чайную ложку поваренной соли. Нельзя размораживать рыбу в теплой и горячей воде — это ухудшает ее вкусовые и питательные свойства.

Мороженое рыбное филе, фарш рекомендуется размораживать только на воздухе.

* * *

Рыба не будет пахнуть тиной, если вымыть ее в крепком холодном растворе соли или на 1 ч до варки положить в воду с уксусом (2 ст. ложки уксуса на 1 л воды).

* * *

Чтобы рыба при разделке не выскальзывала из рук, ее натирают крупной солью. Этот способ применяют и для удаления слизи с поверхности рыбы.

* * *

Рыбу нужно чистить против чешуи, от хвоста к голове.

* * *

Рыба хорошо чистится, если ее слегка потереть уксусом и оставить так на некоторое время. Чешуя рыбы также лучше счищается, если до очистки рыбу опустить на несколько секунд в горячую воду или чистить в посуде, наполненной водой.

* * *

При разделке рыбу нельзя изгибать, сдавливать, так как в этом случае из нее вытекает сок. Если при разделке случайно разлилась желчь, протрите это место солью и промойте холодной водой — горечь не будет ощутима, или вырежьте ножом кусочек мяса.

* * *

Чтобы устранить резкий, специфический запах камбалы, при чистке удалите кожу с темной стороны.

* * *

Специфический запах рыбы можно ослабить, если обработанную тушку сбрызнуть лимонным соком, слабым раствором лимонной кислоты или столовым уксусом и выдержать 30—60 мин.

Рыбу, перед тем как готовить, рекомендуется вымочить в течение 20—30 мин в уксусном растворе. Тогда рыба после приготовления будет мягкой и белой.

* * *

Чтобы при варке куски рыбы не теряли форму, надо на коже сделать 1—3 неглубоких поперечных надреза.

* * *

Рыба при поджаривании не раскрошится, если ее предварительно обвалять в муке, смочить в яйце и обвалять в панировочных сухарях.

* * *

Чтобы при обжаривании рыба не развалилась, ее рекомендуется посолить за 10—15 мин до жарения.

* * *

Жареная рыба получается особенно вкусной, если ее подержать в молоке, затем обвалять в муке и жарить в кипящем растительном масле. Чтобы жир не разбрызгивался, а рыба лучше жарилась, надо покрыть сковороду опрокинутым дуршлагом.

* * *

Соленую сельдь перед употреблением вымачивают в зависимости от степени солености, часто меняя воду: крепкосоленую —10—20 ч, а слабосоленую — 3—4 ч.

* * *

Вкус сельди улучшится, если ее замачивать в настое чая или молоке.

* * *

Фаршированная рыба будет вкуснее, если в фарш и бульон добавить немного сахара.

Для сочности фарша, приготовленного из океанических видов рыб (треска, хек, пикша, минтай, ставрида и др.), можно добавить свиное сало или говяжий жир, предварительно пропустив их через мясорубку (на 1 кг мякоти рыбы 50—100 г сала или жира).

* * *

Соленую рыбу, предназначенную для пирожков и расстегаев, после вымачивания следует нарезать кусочками и положить в растительное масло на 1—2 ч.

* * *

Рубленая сельдь будет нежнее, если в нее добавить кусочек батона, черствого белого хлеба без корок, размоченного в молоке.

* * *

Варить рыбу на сильном огне не рекомендуется, она становится жесткой, бульон мутным.

* * *

Менее вкусны в вареном виде камбала, мойва, лемонема, минтай, навага.

* * *

Если в воду, в которой варится рыба, влить свежее молоко, исчезнет сильный запах, а рыба станет вкуснее.

* * *

Рыбу для ухи следует класть в холодную воду, а для подачи под соусом — в кипящий отвар с кореньями, луком, лавровым листом, перцем и солью.

* * *

При варке рыбы, обладающей специфическим запахом (треска, морской окунь, щука, сом, ставрида), используется большое коли-

чество кореньев, лука и специй, огуречного рассола, уксуса. Рыба считается сваренной, если плавники ее слегка отделяются.

* * *

При припускании и тушении рыбы целесообразно добавлять ароматизированные овощи, грибы, огуречный рассол и виноградное вино.

* * *

Пищевые отходы (голова без глаз и жабр, кости, плавники, кожа), остающиеся при разделке рыбы, используют для варки бульона, на котором можно приготовить вкусный соус.

* * *

Для заливной рыбы приготовленный бульон осветляют яичным белком; вливают взбитый белок в охлажденный бульон, размешивают, нагревают до кипения и держат 15 мин на слабом огне, затем дают отстояться и осторожно, не взбалтывая, процеживают через салфетку.

* * *

Для жирной рыбы лучше применять соусы, обладающие кисловатым вкусом (томатный, луковый, белый) с уксусом, лимонным соком, виноградным сухим вином.

* * *

Соусы к нежирной рыбе (хек, минтай, морской налим, макрурус, треска, карась океанический и др.) готовят из сметаны, масла, яиц или используют готовый соус «Майонез».

* * *

При жарке во фритюре жир наливают не более чем на половину емкости посуды, так как он вспенивается, когда в него опускают рыбу.

* * *

При жареньи во фритюре куски филе следует обвалять сначала в муке, затем окунуть в тесто.

* * *

При жареньи рыбы в растительное масло рекомендуется положить одну картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками для устранения сильного запаха.

* * *

Рыбные котлеты готовы, если из них вытекает прозрачный сок.

* * *

При запекании рыбы в жарочном шкафу на сковороду можно положить полоски пергаментной бумаги, пропитанные жиром.

* * *

Зеленые оливки, маринованные грибы, овощи, ягоды, которые добавляют в соусы, не следует долго варить.

* * *

Раков, крабов, креветок, мидий варят только в сильно кипящей подсоленной воде.

* * *

Рыбный салат и винегрет приобретают приятный чесночный запах, если корочку ржаного хлеба натереть чесноком и поместить на несколько минут в середину готового блюда.

* * *

К отварной рыбе хорошо подать мелко нарубленные соленые или маринованные грибы, к запечен-

ной — шпинат, щавель; лук и хрен — отличные вкусовые приправы; соленые и маринованные огурцы, фрукты, каперсы и маслины придают рыбе пикантный вкус.

* * *

К жареной рыбе можно подавать оригинальные гарниры из зелени петрушки, укропа и сельдерея.

* * *

Алюминиевую фольгу можно использовать при приготовлении рыбы, мяса, овощей, когда их варят, тушат, жарят и пекут. Если готовить в одной кастрюле различные продукты, завернутые в фольгу, они не окажут друг на друга влияния.

* * *

Рыбные консервы кладут в суп не раньше чем за 3—5 мин перед окончанием варки.

* * *

Для приготовления некоторых консервов банки опускают в горячую воду или содержимое выкладывают в кастрюлю и ставят на плиту.

* * *

Посуду из-под рыбных блюд сначала протирают бумажной салфеткой, ополаскивают холодной водой, а затем вымывают теплой водой с мылом, уксусом или сухой горчицей.

Рыбный запах в холодильнике можно устранить новыми средствами бытовой химии — «Рута» и «Целит», которые поглощают из воздуха пахучие вещества. Их ставят в закрытые объемы — холодильник или кастрюлю на несколько дней.

* * *

Руки и посуда не будут пахнуть свежей рыбой, если их вымыть в воде, в которую добавлен уксус (столовая ложка на 2 л воды).

* * *

Вилки и ножи не будут пахнуть рыбой, если потереть их свежей коркой лимона или смазать растительным или сливочным маслом.

* * *

Рыба при жарении прилипает к сковороде или подгорает, если не было правильного ухода за сковородой. Сковороду нельзя мыть водой. Не следует ее скрести, соблить, ибо появляются царапины, которые и служат причиной подгорания.

Для правильной чистки сковороду ставят на плиту, наливают немного подсолнечного масла, добавляют 1 ст. ложку соли, прокаливают на огне, потом дают остыть, но не до конца. Полуостывшую сковороду энергично протирают несколько раз чистой тряпочкой или бумажной салфеткой до снятия всего нагара.

10. Сравнительная таблица объемной массы некоторых продуктов в граммах

Продукты	Стакан 250 $см^3$	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
1	2	3	4	5
Мука и крупа				
Мука пшеничная	160	30	10	—
Мука картофельная	180	30	10	—
Крупа гречневая	210	25	—	—
Крупа «Геркулес»	90	12	—	—
Крупа манная	200	25	—	—
Крупа перловая	230	25	—	—
Крупа ячневая	180	20	—	—
Пшено	220	25	—	—
Рис	240	30	10	—
Фасоль	220	30	—	—
Горох лущеный	230	25	—	—
Толокно	140	22	—	—
Саго	180	20	7	—
Чечевица	210	—	—	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Молоко и молочные продукты, яйцо				
Масло животное растопленное	240	17	5	—
Масло растительное	240	20	5	—
Молоко цельное	250	20	—	—
Молоко сгущенное	—	30	12	—
Сметана	250	25	10	—
Сливки	250	15	5	—
Молоко сухое	120	20	5	—
Яйцо без скорлупы	6 шт.	—	—	43
Маргарин растопленный	230	15	4	—
Сыр тертый	80—100	8	—	—
Яичный порошок	100	25	10	—
Белок яичный	11 шт.	—	—	—
Желток яичный	12 шт.	—	—	—
Сахар, соль и другие продукты				
Сахарный песок	230	25	10	—
Соль	323	30	10	—
Сахарный сироп	—	10	5	—
Раствор соли	—	10	5	—
Вода	250	20	5	—
Желатин	190	15	5	—
Сода пищевая	—	28	12	—
Уксус столовый 3 %-ный	250	15	5	—
Кислота лимонная кристаллическая	—	25	8	—
Перец молотый	—	—	5	—
Овощи				
Морковь средняя	—	—	—	**75**
Картофель средний	—	—	—	**100**
Лук средний	—	—	—	**75**
Лук порезанный	—	10	—	—
Помидор свежий средний	—	—	—	**100**

Окончание таблицы 10

1	2	3	4	5
Огурец свежий	—	—	—	100
Огурец соленый	—	—	—	80
Томат-паста	—	44	20	—
Петрушка (корень)	—	—	—	50
Укроп	—	10	5	—
Сельдерей	—	20	10	—
Сок лимонный	—	15	5	—
Чеснок, 1 долька	—	—	—	2
Горчица	250	10	5	—
Томат-пюре	220	25	5	—
Шинкованная свежая белокочанная капуста	50—80	—	—	—
Шинкованная морская капуста	100—150	—	—	—
Свекла свежая средняя	—	—	—	200
Свекла вареная	—	—	—	150—200
Яблоко свежее диаметром 5 см	—	—	—	90
Лимон	—	—	—	60
Горошек зеленый консервированный	150	30	—	—

Примечание. Масса яйца 43 г, в том числе белка 23, а желтка 20 г. Сыпучие продукты помещают в стакан и в ложку горкой.

Кухонный словарик

Ароматические овощи — так принято называть содержащие эфирные масла морковь, петрушку, сельдерей, лук.

Англез — форма нарезки картофеля (бочонки).

Бланширование — т. е. ошпаривание — кратковременная обработка продукта кипящей водой или паром с последующим быстрым охлаждением.

Батат — сладкий картофель.

Брез — жир, снятый во время варки бульона и содержащий в себе немного воды. Используется для припускания продуктов, а также для приготовления соусов.

Брезеровать — т. е. довести продукт до готовности в брезе.

Брусочки — форма нарезки картофеля, моркови, петрушки, сельдерея.

Валованы — высокие корзиночки круглой или овальной формы, выпеченные из слоеного теста. Используют для приготовления некоторых горячих и холодных блюд.

Варить на пару — в посуде с закрытой крышкой на пару, образующемся в процессе кипения жидкости. Продукты при таком способе варки помещают на специальную решетку (сетку) внутри посуды.

Вертел — железный прут для жаренья над огнем. Перед жарением на вертеле рыбу предварительно подвергают маринованию.

Вязига — спинная хорда (струна) осетровых рыб, лежащая вдоль всего хребта рыбы. Используется в вареном виде как начинка для пирогов. Рыбная промышленность выпускает вязигу двух видов — длинными нитями и в виде хлопьев (полуфабрикат).

Вялить — сушить рыбу на воздухе, на солнце, на ветру и получить готовый для употребления продукт.

Галаган — икра, получаемая путем соления ястыков в целом виде.

Гарнир (фр. украшать) — продукты, добавляемые к супам, вторым и холодным блюдам.

Гарнировать — украшать блюдо гарниром, добавлять к нему различные овощи, а также нарезанные кусочки основного продукта, например, рыбы.

Глясс (фр.) — бульон, вываренный до густой консистенции.

Головизна — голова и части хребта осетровых рыб, используемые для приготовления бульонов, супов и соусов.

Грилье (фр.) — рыба, жаренная на решетке.

Гриль — аппарат для жарки в инфракрасных лучах или на решетке.

Грохóтка — решето для пробивки (протирки) икры осетровых рыб.

Дегустировать — определять на вкус качество блюда в процессе его приготовления.

Жульен (фр.) — мелко нарезанный продукт, например, шампиньоны, в виде лапши или соломки. Жульеном нарезают овощи для многих рыбных блюд.

Жарить во фритюре — полностью погружать продукт в жир, нагретый до 160—180°С, обжаривать до румяной корочки.

Жуанвиль — соус раковый.

Заколеровать — обжарить продукт до румяного цвета.

Заправлять — добавлять по вкусу сахар, соль, специи, соус в почти готовое блюдо.

Заправки — приправа к пище, нестойкие эмульсии, полученные в результате взбивания растительного масла с уксусом и добавления сахара, соли, перца. Эмульгаторами в заправках для сельди, например, служат горчица и молотый перец.

Заливное — блюдо из мяса или рыбы, залитое полузастывшим желе.

Запекание — доведение продукта до готовности с добавлением яиц, соусов, сметаны, тертого сыра, сливочного масла в течение 15—30 мин при температуре 250—280°С. Сырую рыбу запекают под белым соусом, жареную — под сметанным, а предварительно припущенную — под молочным соусом. Запекание рыбы и морепродуктов производится в сковородах, раковинах.

Зразы — изделие, сформированное в виде кирпичика с закругленными углами, начиненное фаршем.

Карбовать — делать поперечные надрезы (рубчики) по бокам рыбы перед посолом или жарением.

Кляр (фр.) — жидкое, пресное тесто, в которое обмакивают рыбу перед обжариванием.

Кнели — сформованные в виде клецок и фрикаделек изделия.

Кольраби — разросшийся стебель шаровидной или реповидной формы капусты с мелкими на длинных черешках листьями, которые расположены спиралью. В зависимости от сорта имеет различную окраску. Наиболее распространенный скороспелый сорт — Венская белая. Кольраби содержит витамин С. В пищу употребляют утолщенную мясистую часть стебля в отваренном, сыром, жареном, тушеном и консервированном виде.

Кокиль (кокильница) — раковина или металлические формы в виде раковины для запекания рыбы.

Коренной посол — рыба крепкого посола.

Корнишоны — мелкие огурцы («куплята») длиной от 3 до 5 см, снятые вскоре после цветения огуречного растения. Используются только в маринованном виде, как приправа в солянки, соусы.

Красная рыба — рыба осетровых пород: белуга, осетр, севрюга, шип, стерлядь и др.

Крокеты (фр.) — изделия из рыбы, панированные и жаренные во фритюре.

Кругляши — рыба, нарезанная небольшими кусками без разреза брюшка.

Кулебяка — продолговатый пирог с начинкой из мяса, рыбы, капусты и т. д.

Кулис — отвар из рыб, процеженный и приправленный пряностями. В кулис кладут обжаренные каперсы.

Консоме (фр.) — бульон прозрачный.

Котел рыбный — длинный овальный котел с решеткой.

Кольбер — блюдо из рыбы, жаренной во фритюре (рыба, жаренная с зеленым маслом).

Коренья белые — корни петрушки, сельдерея, пастернака.

Ланспиг (фр.) — прозрачный студень, состоящий из бульона и желатина (рыбное желе).

Легировать (фр.) — сгущать рыбный бульон путем добавления муки, яиц и др.

Легюм (фр.) — овощи, нарезанные кубиками.

Льезон (заправка) — яично-сливочная смесь. Сливки соединяют с желтками яиц и прогревают (75—80°С) при постоянном помешивании до загустения. Используют для заправки рыбных супов-пюре. Супы, заправленные льезоном, кипятить нельзя, так как может нарушиться их консистенция. Льезон служит также для панировки.

Льезонить — покрывать продукт маслом, сливками или взбитым яйцом.

Маринад овощной — густой соус, используемый для приготовления холодных рыбных закусок. Для маринадов лучше употреблять плодово-ягодный уксус. Горячим маринадом заливают жареную рыбу.

Мармит (фр.) — посуда с горячей водой, в которую ставят емкости с

соусом, гарнирами, супами и другой пищей, чтобы поддерживать их в горячем состоянии.

Меланж — смесь яичных белков и желтков.

Миллиграмм-процент (мг%) — количество миллиграммов какого-либо вещества, содержащегося в 100 г пищевого продукта или в тканях животного или растительного организма.

Мутовка — лопаточка, палочка с кружком или спиралью на конце для взбалтывания или взбивания яичных белков, сливок и жидкого теста.

Нуазетная выемка — инструмент для вырезания мелких шариков из овощей.

Обланжирить — обварить, ошпарить. То же самое, что бланшировать.

Отвар рыбный — жидкость (бульон), насыщенная экстрактивными веществами варившейся в ней рыбы.

Откинуть — выложить продукт из воды на решето или дуршлаг, чтобы стекла вода.

Оттяжка — раствор яичных белков, используемый для осветления готовых рыбных бульонов. Взбитые яичные белки равномерно распределяют по всему объему бульона путем перемешивания и слегка нагревают. В результате нагрева белки свертываются, образуя хлопья, которые при этом захватывают взвешенные в бульоне частицы. Осветленный бульон следует процедить через смоченную в горячей воде плотную ткань.

Оттянуть — осветлить.

Отбланшировать — ошпарить.

Панировать — обсыпать рыбу сухарями, мукой, тертым сыром и т. п. для последующего обжаривания. Иногда говорят «обвалять».

Паровая рыба — рыба, приготовленная на пару. Для приготовления ее используют рыбный котел с решеткой. Ниже уровня решетки наливают бульон или воду, на решетку кладут рыбу, котел плотно закрывают крышкой и выдерживают рыбу на огне 25—30 мин с момента закипания.

Пассеровка или пассерование — медленное обжаривание кореньев петрушки, сельдерея, моркови, репчатого лука, свеклы, томат-пасты и других в жире до готовности или полуготовности при температуре 110—120°С.

Для приготовления соусов пассеруют и муку. Мучная пассеровка бывает двух видов: белая, когда муку сильно подсушивают на масле при 120°С, не изменяя ее цвета; красная, когда муку подсушивают при 150°С до светло-коричневого цвета.

Добавление в соусы сырой муки без пассерования придает им неприятную клейкость и ухудшает вкус.

Паштет — тонко измельченный продукт, например, из рыбы разных видов или приготовленный в виде рыбных консервов, используемый для приготовления бутербродов и как холодное блюдо.

Пикули — набор маринованных овощей. Служит приправой или гарниром к мясным и рыбным блюдам. Обычно в состав пикулей входят мелкие огурцы (корнишоны), мелкий лук-шалот, фасоль, зеленый горошек, цветная капуста, молодые початки кукурузы и другие овощи.

Пластование — разделка предварительно обработанных тушек рыб на филе. Пластование производится со спины или с брюшка рыб.

Припускание — варка продукта в небольшом количестве жидкости (0,3 л на 1 кг рыбы) или в собственном соку. Рыбу припускают в сотейниках или рыбных котлах (без решеток).

Проварить — довести продукт до готовности, не кипятя.

Провесная рыба — просоленная и

просушенная на воздухе или в специальных установках рыба.

Просол — слабо просоленная, разделанная со спины рыба.

Рашпер (рашпор) — решетка для жарения рыбы на углях.

Рулет — изделие из рубленого мяса или рыбы с начинкой, имеющее форму батона.

Снулая рыба — неживая рыба.

Сотейник — сковорода с прямыми боками, употребляемая для приготовления жаркого и других блюд.

Тельное — рубленые изделия (котлеты, биточки, зразы) из рыбы. Обжариваются с обеих сторон, после чего в течение 5—7 мин доводятся до готовности в жарочном шкафу. При подаче на стол поливают маслом или соусом.

Тефтели — шарики диаметром 3 см, приготовляемые из котлетной массы с добавлением мелкорубленого пассерованного лука.

Тузлук — рассол для посола рыбы.

Тушить — нагревать до готовности в соусе или другой жидкости предварительно обжаренные продукты с добавлением вкусовых ароматических веществ.

Уха — жидкое горячее рыбное блюдо.

Фрикасе (фр.) — блюдо из нарезанной на мелкие кусочки обжаренной рыбы.

Фритюр (фр.) — жир, нагретый до температуры 160—190°С, в котором жарят рыбу, морепродукты, картофель, лук, мучные изделия. При этом способе тепловой обработки продукт доводится до полной готовности, а на его поверхности образуется корочка.

Фом — концентрированный бульон, оставшийся после припускания рыбы, птицы, мяса.

Фюме — концентрированный упаренный бульон.

Холодник — жидкое блюдо из свекольного кваса с добавлением разной зелени и рыбы. Напоминает окрошку.

Шампур — шпажка для жарки шашлыков и других изделий.

Шашка — форма нарезки белокочанной капусты.

Шинковать — нарезать, измельчать в виде простой или фигурной нарезки.

Шпигование рыбы — вдавливание тонких ломтиков шпика или кусочков масла в надрезы, сделанные острием ножа в спинной части рыбы. Перед шпигованием сливочное масло рекомендуется смешивать с рубленой петрушкой или укропом и лимонным соком.

Глава 4.
ЛЮБИТЕЛЯМ РЫБНОЙ ЛОВЛИ

В настоящее время в стране более 20 млн рыболовов-любителей. По данным Главрыбвода СССР, они вылавливают в год более 200 тыс. т рыбы, или до 30% промысловой добычи в пресноводных водоемах. Основные правовые нормы, регулирующие любительское рыболовство в нашей стране, сформулированы в «Положении об охране рыбных запасов и регулировании рыболовства в водоемах СССР». В нем, в частности, записано: «Спортивный и любительский лов рыбы для личного потребления разрешается всем трудящимся бесплатно во всех водоемах, за исключением заповедников, рыбопитомников, прудовых и других культурных рыбных хозяйств, с соблюдением установленных правил рыболовства». Важным моментом для любительского рыболовства является разрешение вылова рыбы только для личного потребления. Незаконный рыбный промысел существенно нарушает рациональное использование и воспроизводство водных живых организмов; а лица, занимающиеся браконьерством, нередко ведут паразитический образ жизни и проживают на нетрудовые доходы, получаемые от реализации данной продукции. Такая деятельность признается Уголовным кодексом СССР правонарушением и наказывается в уголовном порядке в виде лишения свободы на срок до одного года, или исправительных работ на тот же срок, или штрафа до 200 р. с конфискацией добытой рыбы, орудий лова и плавучих средств с их принадлежностями.

Незаконными лов или добыча рыбы считаются, если они проводились: 1) без надлежащего разрешения; 2) в запретное время; 3) в недозволенных местах; 4) недозволенными орудиями, способами, приемами. Понятие запретного времени не едино для территории СССР. Оно устанавливается правилами по отдельным регионам и зависит от географических и биологических характеристик водоемов и вида рыб. Например, любительский лов рыбы на водохранилище Капчагай и реке Или ниже плотины строго лимитируется, особенно во время нереста рыб. Весной лов разрешен по правой стороне водохранилища Капчагай от трассы Алма-Ата — Талды-Курган до устья реки Чингельды, от шестого километра ниже плотины на реке Или до села Баканас, за исключением 70—72 км (подножье горы Малайсары, где расположены приписные охотничьи хозяйства) и 82—110 км (район канала Тасмурун).

Упорядочение любительского рыболовства и некоторые работы по восстановлению рыбных запасов водоемов в нашей стране проводят общества охотников и рыболовов, объединяющие около 3 млн чел. Члены этих обществ на своих участках проводят комплекс рыбоводно-мелиоративных работ, обеспечивают рыболовов-любителей плавучими

средствами, снастями, а также создают им необходимые бытовые условия на побережье водоемов.

Органы республиканской рыбоохраны по рекомендации научных организаций в отдельных водоемах разрешают любительский и спортивный лов ценных видов рыб по лицензиям. Так, на реке Урал в районе г. Гурьева разрешен лицензионный лов севрюги. Ежегодно продается лицензий на 5 тыс. севрюг, стоимость одной лицензии 15 р., причем местному отделению общества охотников и рыболовов поступает 15% от общей суммы. Следует отметить, что и в этом случае вылов рыбы сверх количества, указанного в лицензии, расценивается как незаконное занятие и влечет административную или уголовную ответственность.

Некоторые виды редких и исчезающих рыб включены в Красные книги СССР и союзных республик. На территории Казахстана такими видами, включенными или предложенными к включению в Красную книгу, являются: сырдарьинский лжелопатонос, аральский шип, аральсикй лосось, каспийский лосось, щуковидный жерех или лысач, аральский усач, балхашский окунь. Эти виды составляют примерно 4% от общего количества форм в ихтиофауне водоемов республики. Одним из основных путей спасения этих редких, зачастую уникальных, видов рыб помимо создания заповедников и искусственного разведения является воспитание экологической сознательности людей и в первую очередь рыболовов-любителей, тех, для которых рыбная ловля не самоцель, а прежде всего общение с природой, познание ее удивительных сторон.

Снасти для спортивного и любительского лова рыбы

Наиболее популярной снастью лова у любителей-рыболовов является **удочка.** Она состоит из удилища, лески (жилки), поплавка, крючка (или нескольких крючков) и грузила. Эта снасть к настоящему времени претерпела ряд существенных изменений как в конструкции, так и в способе (тактике) рыбной ловли. Не претендуя на исчерпывающий обзор по такой обширной и бурно развивающейся области, как рыболовные снасти, постараемся описать основные моменты современных рыболовных орудий.

Поплавочная удочка. Одним из главных элементов такой удочки является у д и л и щ е. Для ужения рыбы используют длинные и короткие, жесткие и гибкие удилища. Основная функция любого удилища — забрасывать и удерживать приманку, подсекать взявшую приманку рыбу и, благодаря своей гибкости, препятствовать обрыву лески.

По материалу изготовления различают бамбуковые (или деревянные), стеклопластиковые (монолитные и полые) и металлические удилища. Наибольшее распространение в нашей стране получили бамбуковые и, особенно в последнее время, стеклопластиковые удилища. Чаще всего для удобства при транспортировке удилища

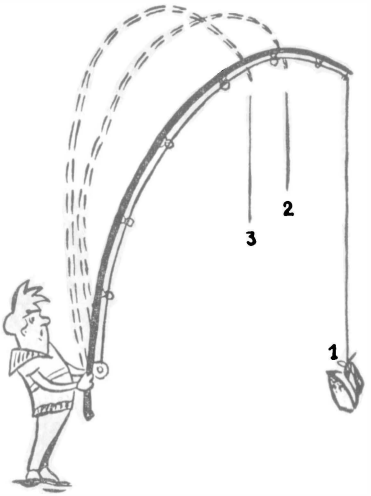


Рис. 32. *Изгиб различных по строю удилищ под нагрузкой*
1— мягкий (параболический строй); *2*—.средний; *3*— жесткий изгиб

делают складными — состоящими из нескольких колен с соединительными трубками или телескопические, когда колена входят друг в друга при сборке. По строю или жесткости удилища принято подразделять на жесткие, средние и мягкие. Под строем (жесткостью) принято понимать форму изгиба (отклонения) удилища под нагрузкой. У жестких удилищ изгиб ограничен, главным образом, вершинкой; у средних удилищ середина кривой изгиба приходится на верхнюю треть удилища; у мягких — прогибается почти вся длина удилища. Таким образом, чем плавнее изгиб удилища, тем оно мягче. Предприятия, изготовляющие рыболовные снасти, подразделяют удилища в зависимости от строя на четыре группы, которые обозначают цифрами или буквами, при этом степень жесткости понижается с возрастанием числа. Удилища каждой группы делят еще и по мощности, т. е. по массе самой крупной нагрузки, не ведущей к перенапряжению или поломке удилища (рис. 32).

Любители-рыболовы и сами изготовляют удилища из веток или стволов молодых деревьев. Удилища из древесины рекомендуется изготавливать осенью — в этом случае они меньше деформируются и бывают более прочными. Однако предпочтительнее, конечно, удилища промышленного изготовления, позволяющие заниматься не только любительским, но и спортивным рыболовством.

В современной удочке часто используют телескопическое удилище. Оно состоит из стеклопластиковых или, в последнее время, углепластиковых трубок-колен, вдвигающихся одна в другую. По своей форме эти колена, как правило, конические, что позволяет обходиться без соединительных трубок для прочного соединения частей всего удилища. Основные параметры телескопического удилища – масса, длина и жесткость. Однако существенное значение имеют также длина в собранном виде (транспортное положение), соединение колен (телескопическое или штекерное), толщина комлевого колена. Наимень-

шей массой и большей жесткостью обладают удилища из углепластика или с его добавками.

Отечественная промышленность серийно производит телескопические удилища из стеклопластика длиной до 5 м. Хорошее качество последних моделей завода «Сатурн». Удобны телескопические удилища фирм «Тенрю» и «Дайва» (Япония), длиной от 2,5 до 7 м, а также удилища марки «Гермина» (ГДР), они более жесткие, чем японские. Длина поступающих в продажу этих удилищ от 4,5 до 5,5 м. Удилища фирмы «ДАМ» (ФРГ) бывают комбинированными — верхняя часть (около 4 м) телескопическая, остальные колена (примерно 5 м) — штекерные. Поступают в продажу и индийские жесткие удилища марки «Маэстро» длиной до 3,5 м.

Большой популярностью пользуются так называемые минителескопы, длина комлевого колена которых примерно 60 см. Это делает их очень удобными при транспортировке. Но есть у таких удилищ и дефект: чем больше количество колен, тем выше вероятность поломок в местах стыковки. Наиболее частая причина выхода из строя телескопических удилищ — заклинивание колен из-за загрязнения песком и т. д. Высокая стоимость телескопических удилищ компенсируется их удобством и тем, что при бережном отношении они могут служить очень долго. Стоит отметить, что нельзя удлинять телескопическое удилище резким взмахом, так как это приводит к заклиниванию колен. Сборку колен следует вести сверху, а разборку — снизу. По окончании ловли рекомендуется разобрать удилище и промыть колена.

Необходимо помнить, что жесткость, мощность и другие свойства удилища определяют его пригодность к конкретному способу ловли рыбы. Так, жесткие удилища нужны при ловле спиннингом или на крупных рыб, более мягкие — при ловле на искусственные приманки, нахлыстом и др.

Леска (жилка) — один из самых нежных и капризных элементов рыболовной снасти. Применяемые в настоящее время лески изготовлены чаще всего из полиамидного волокна, обладающего высокой прочностью на разрыв, упругостью, гибкостью и устойчивостью в химическом отношении. Фабричные названия у лесок разные — капрон — в СССР, силон — в ЧССР, дедерон — в ГДР, некоторые сорта лесок именуют в зависимости от названия выпускающей фирмы.

В продажу обычно поступает леска диаметром 0,08—мм. В связи с совершенствованием рыболовных снастей и самой лески предпочтение в последнее время отдается более тонким лескам — до 0,5—0,6 мм. Цвет лески разный, наиболее распространены лески с голубоватым или коричневатым оттенком. Промышленная окраска очень прочная. Необходима она прежде всего для маскировки. Однако красители повышают также ее долговечность, препятствует разрушающему действию солнечных лучей и химических компонентов воды; к тому же рыболову, особенно спиннингисту, окрашенная леска лучше видна на фоне воды.

Выбор того или иного диаметра и грузоподъемности лески зависит от многих факторов, и прежде всего от объекта и способа рыбной

ловли. Самые ходовые лески для поплавочной удочки 0,15—0,2 мм, для спиннинга —0,3—0,35 мм. Для приблизительной ориентации проводим усредненные данные о соотношении между толщиной и прочностью лески на разрыв (мм — кг): 0,1 мм —0,57 кг; 0,15—1,15; 0,2—2,1; 0,3—3,6; 0,4—5,3.

Необходимо помнить, что масса рыбы в воде составляет примерно одну шестую ее массы на суше. Высокое качество современных лесок позволяет практически обходиться лесками диаметром 0,4—0,5 мм. Чем тоньше леска, тем дальше и легче можно забросить приманку — это особенно важно для спиннингистов. И вместе с тем леска не должна быть тоньше, чем это необходимо. Так, при ловле спиннингом для лески диаметром 0,2 мм максимальная масса блесны около 6—7 г, для лески 0,3 мм —20—25 г и т. д. Если хищным рыбам (щука, жерех, судак) чаще безразлично, к какой леске привязана блесна, то для плотвы, леща и других рыб важна каждая доля миллиметра лески — такие рыбы чутко реагируют, особенно зимой, на увеличение толщины лески.

Хорошо предохраняет леску от обрывов при вываживании рыбы амортизатор — небольшой кусок резины на конце лески, дублирующий ее прикрепление к удилищу. Такое нехитрое приспособление снижает резкость рывков пойманной рыбы — амортизирует — и предотвращает обрыв лески.

Торговая сеть широко предлагает лески отечественного и импортного производства. Большой и заслуженной популярностью среди рыболовов пользуется леска Клинского завода (СССР), производства ГДР (дедерон), ЧССР (силон), Швеции (абулон), ФРГ (дамиль) и т. д.

К снижению прочности лески, кроме механических повреждений, приводит набухание ее в воде (обычно это 10—25% по сравнению с сухой леской) и связывание узлов. Поскольку без узлов и петель в рыболовной снасти не обойтись, то лучше пользоваться специальными «рыбацкими» узлами (рис. 35). Суть подобных узлов одна — сделать напряжение лески равномерной, избегать излишнего напряжения на отдельных участках. Необходимо помнить, что 60% крепости лески — в ее наружном слое, поэтому полезно иногда протирать ее ваткой, смоченной бензином или керосином. Хранить леску лучше в темном, прохладном месте. Высыхая после рыбалки, леска укорачивается, поэтому сматывать ее надо не слишком туго. И все-таки следует помнить, что самый большой срок жизни лески — один сезон активной ловли.

Крючок — с него начинается и кончается рыболовная снасть. Существует огромное разнообразие этого, вроде бы и нехитрого, элемента любой удочки. Ознакомимся с ним поближе. Общие элементы любого крючка следующие: а) цевье, которое заканчивается кольцом или лопаточкой, рубчатой головкой; б) дужка, состоящая из лба и затылка; в) острие (или жало), снабженное бородкой (рис. 33).

Основные характеристики крючков — форма, размер, качество и цвет. По форме различают крючки округлые, полуокруглые и

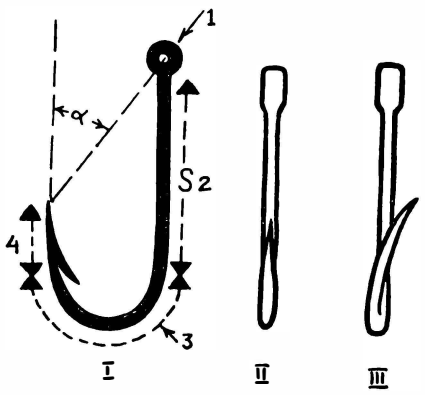


Рис. 33. ***Крючок и его части***
I: *1*— колечко (может быть лопаточка, тонкий подрез, рубчатая головка; *2*— цевье; *3*— дужка (лоб и затылок); *4*— острие (жало); α — опасный угол крючка; II— крючок, острие (жало) которого находится в плоскости дужки (прямое острие); III— крючок, острие которого отогнуто вправо (или влево)

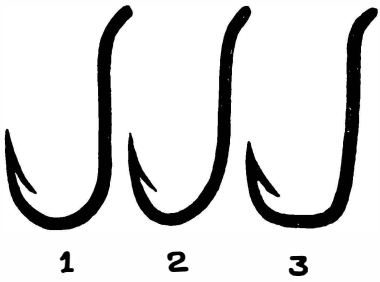


Рис. 34. ***Исходные формы крючков***
1— округлая; *2*— полуокруглая; *3*— угловатая

угловатые. В основу их деления взята форма загиба дужки. Так, типично округлый крючок — сазаний — употребляется у нас в основном при ловле сазана; широко распространен полуокруглый; угловатые крючки — с квадратной формой загиба дужки — не получили пока широкого распространения (рис. 34). Надо помнить, что в зависимости от сочетания размеров частей крючка — цевья, дужки, отклонения острия, количества бородок различают еще несколько видов крючков, применяемых в практике рыбной ловли. Все эти усовершенствования базируются на различных взглядах и гипотезах об уловистости и зацепистости крючков.

Важной характеристикой крючков является их размер. Он определяется шириной крючка — расстоянием между цевьем и кончиком острия.

Классификация размеров крючков

Ширина крючка, мм	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	6,0	8,0	10,0
Нумерация крючков:									
отечественная	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6	8	10
международная	18	17	15	13	11	10	8	4	1

Существующие двойные и тройные крючки в основном повторяют формы и размеры одинарных крючков.

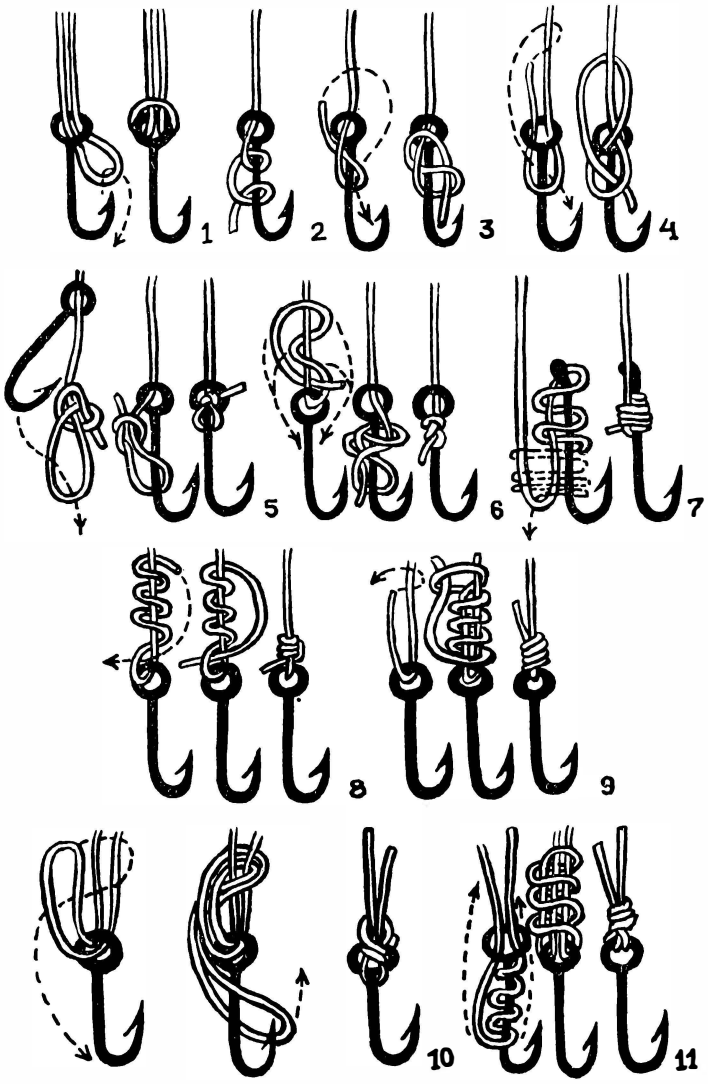


Рис. 35. ***Узлы для рыболовных крючков***
1— глухой; *2*— штыковой; *3*— канадская восьмерка; *4*— рыбацкая восьмерка; *5*— черепаший узел; *6*— калифорнийский узел; *7*— ступенчатый узел; *8*— захватный узел; *9*— акулий узел; *10*— лососевый узел; *11*— тунцовый узел

Цвет крючков определяется или антикоррозийным покрытием, или металлом, из которого он сделан. Это — важный фактор, снижающий подозрительность рыб при захвате приманки. Чаще всего он должен соответствовать цвету приманки или дна. В некоторых видах ловли, например, нахлыстом, цвет крючка имеет решающее значение.

Качество крючков определяется качеством закалки стали, из которой он сделан. Крючок должен быть упругим — не сгибаться и не ломаться. Рыболовы-умельцы часто сами закаливают заводские и самодельные крючки. Для этого крючок нагревают до определенной температуры, следя за изменением его цвета, и быстро охлаждают в воде или в масле. Такая термообработка стали изменяет ее свойства — крючок становится твердым. Обратный процесс — отжиг — заключается в нагреве крючка до несколько меньшей температуры с последующим охлаждением на воздухе. В результате отжига сталь теряет крепость, ее можно гнуть, придавая желаемую форму.

Важной, но, к сожалению, пока малоизвестной для большинства рыболовов характеристикой крючка является его опасный угол, который определяется наклоном линии, соединяющей острие с концом цевья и линией, являющейся продолжением острия крючка. Чаще всего, чем больше опасный угол, тем более «зацепист» крючок. При длинном цевье этот угол мал, при более коротком — больше. Величина этого угла важна при выборе и пригодности крючка в каждом конкретном случае. Так, для рыб с твердой тканью рта (судак, щука) выгоднее крючки с длинным цевьем, а с мягкой тканью рта — короткие крючки. Вместе с тем рыболовы-спортсмены предпочитают пользоваться крючками с длинным цевьем, превышающим ширину крючка в 2—2,5 раза. Длинное цевье хорошо тем, что его удобно держать при насаживании приманки, снятии рыбы с крючка, на нем можно разместить большую насадку.

Часто новые или уже использованные крючки имеют дефект — тупое, согнутое или расплющенное острие. Это можно легко устранить заточкой — для чего используют мелкий брусок карборундовый или специальный для заточки крючков.

Поплавок — непременная деталь поплавочной удочки. Он служит для сигнализации о поклевке. Однако у поплавка есть и ряд других, не менее важных функций,— удерживать приманку на определенной глубине и указывать ее местонахождение, следить за движением подсеченной рыбы, он помогает забрасывать снасть в необходимое место и т. д.

Каких только форм и размеров поплавков не предлагает нам торговая сеть и фантазия рыболовов-умельцев! Возможно ли среди такого разнообразия выбрать хороший к нашей ситуации поплавок? Очевидно, вначале мы должны четко уяснить требования, предъявляемые к хорошему поплавку. В основном они следующие: поплавок должен чутко реагировать на самую слабую поклевку рыбы, не реагировать на ветер или волну и удерживать приманку на месте;

быть незаметным для рыб, не беспокоить их ни формой, ни цветом; быть хорошо видимым самому рыболову.

Существующие в рыболовной практике поплавки можно разделить на два основных вида — неподвижные (или стационарные) и скользящие. Неподвижный поплавок устроен так, что леска проходит через его центр (в шаровидных формах поплавков) или вдоль поплавка (в случае удлиненных, перовидных форм). Поплавок прикреплен к леске неподвижно — резинкой, узлом или центральным стрежнем.

Наибольшее распространение среди рыболовов-любителей получил неподвижный поплавок. Он проще устроен и проявляет превосходные качества при ловле с берега или мостков, т. е. тех мест, где обычно удят рыбаки. Однако сейчас рыболовы осваивают новые места, подальше от жилья — там, где и глубина побольше и течение посильнее. В тех случаях, когда глубина превышает длину удилища, скользящий поплавок гораздо уместнее и удобнее неподвижного. Скользящий поплавок свободно проходит по леске от крючка или грузила до заранее установленного (в соответствии с глубиной) места на леске, на котором закреплен упор. Упор — это чаще всего узелок из пряжи, лески или ниппельной резинки, не проходящий через отверстие поплавка. Во время заброса такой поплавок соскальзывает к грузилу и своим весом существенно облегчает эту непростую операцию; но затем поднимается по леске к поверхности воды до упора и функционирует как неподвижный поплавок.

Говоря о современных видах поплавков, нельзя не отметить антенных поплавков. Такой поплавок, кроме основного тела, оснащен длинной (15—20 см) антенной. В рабочем состоянии поплавок погружен в воду и над поверхностью возвышается только часть антенны. Такие поплавки особенно хороши при сильном ветре или волнении воды — тонкая антенна при этом почти не отклоняется, тогда как обычные поплавки в таких случаях сносит в сторону от места ловли рыбы или они передают волнение приманке, отпугивая рыбу. И все-таки следует отметить, что в каждой конкретной ситуации хорош только отлаженный и чувствительный поплавок.

Есть еще шаровой поплавок, не получивший пока широкого признания у рыболовов. Это прозрачный полый пластмассовый шарик диаметром до 5 см, имеющий отверстие с завинчивающейся пробкой и снабженный двумя противоположными пропускными отверстиями. Частично заполненный водой поплавок можно применять и как неподвижный, и как скользящий, можно использовать его и для ловли на искусственную мушку или живца. Шаровой поплавок очень перспективен, он делает рыбную ловлю более спортивной, азартной и, что не менее важно, более уловистой. Это — наглядный пример того, как усовершенствование одного компонента удочки обусловливает соответствующие изменения в тактике и способах рыбной ловли (рис. 36).

Грузило. Назначение этого компонента удочки прежде всего в том, чтобы удерживать приманку на заданной глубине или месте на дне. Масса грузила в зависимости от назначения колеблется от десятых

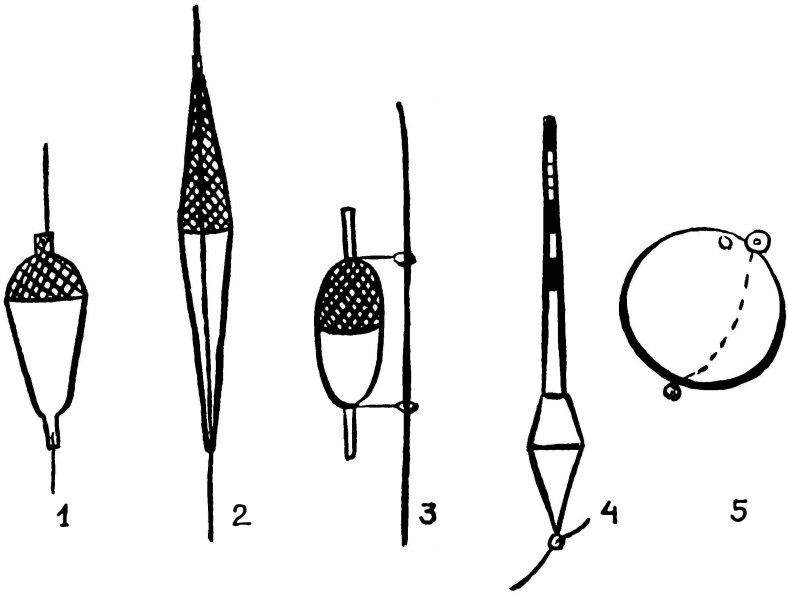


Рис. 36. ***Поплавки***

1— шаровидный неподвижный; *2*— перовидный неподвижный; *3*— скользящий поплавок с двумя кольцами; *4*— антенный поплавок; *5*— шаровой поплавок

долей до 200—300 г. По форме грузил можно выделить широко распространенные надрезанные дробинки, оливы, груз «фильда». Особняком выделяются многочисленные виды грузил для донной удочки —«ложка», «ванька-встанька» и др. (рис. 37).

В поплавочных удочках грузила, кроме основной цели — удержания приманки на заданной глубине, необходимы еще и для погружения поплавка. Чаще всего в этом случае применяют надрезанную

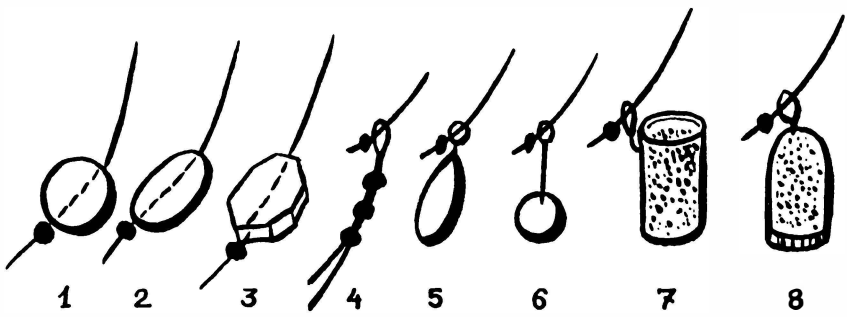


Рис. 37. ***Основные виды грузил***

1, 2, 3— скользящие грузила на леске; *4*— скользящее боковое грузило; *5, 6*— подвесные грузила; *7*— кормушка в качестве бокового грузила; *8*— переворачивающееся грузило

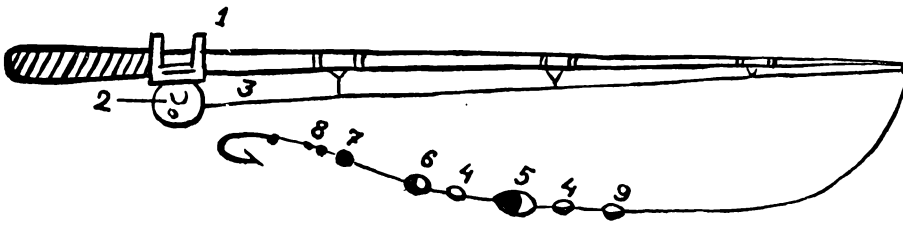


Рис. 38. *Универсальная удочка*
1— удилище; *2*— катушка; *3*— леска; *4*— бусинки; *5*— поплавок; *6*— скользящее грузило; *7*— вертлюжок; *8*— поводок с крючком; *9*— стопор

дробинку, располагая ее ближе к крючку (на 5—10 см). В случае ловли при течении удобно применить несколько дробинок на небольшом (до 3—5 см) расстоянии друг от друга так, чтобы крючок с приманкой и леску не относило в сторону. Изменяя расположение грузил, можно добиться разнообразного движения приманки. Так, смещая грузики к крючку, увеличивают скорость погружения насадки, а сдвигая их к поплавку, максимально уменьшают ее. В большинстве случаев поплавок огружают по антенну. Правильность огружения поплавка проверяют так: поплавок помещают в воду и слегка нажимают на антенну, отчего он незначительно погружается и затем быстро, но не резко занимает исходное положение. Если поплавок погружается глубоко и медленно возвращается в исходное положение — значит он перегружен. Недогруженный поплавок «пробкой» вылетает при нажатии на него; недогруженный или перегруженный поплавок — характернейшая ошибка начинающих рыболовов.

При ловле на донную удочку, особенно на сильном течении, незаменимо грузило «ложка». Благодаря своеобразной форме «ложку» течение не сносит, а придавливает и фиксирует на одном месте. В случае каменистого или сильно илистого дна применяют грузило «ванька-встанька», которое состоит из легкой — деревянной или пробочной части с кольцом и тяжелой — свинцовой части. Попадая на дно после заброса, оно всегда занимает положение «кольцом вверх», при подмотке лески деревянная часть способствует всплыванию грузила так, что оно не волочится по дну, а плывет и тем избегает зацепов за неровности грунта.

Универсальная удочка — такая снасть, которая позволяет использовать наибольшее количество новых компонентов, технических приемов и методов ловли; она может быть использована в самых разных условиях и способах ловли — с берега и взабродку, с мостков и с лодок, на малых и больших глубинах. По бытующим сейчас представлениям универсальная удочка — это удилище длиной 1,5—3 м, снабженное пропускными кольцами и безынерционной катушкой (рис. 38). Ее с успехом можно применять в разнообразнейших условиях, перестроить такую удочку на необходимый способ ловли очень легко и быстро. Ею можно ловить как на поплавочную удочку или в проводку;

использовать как спиннинг или как донную удочку. И вместе с тем, отправляясь на рыбалку, опытный рыболов знает, какую рыбу и где, в каком количестве он будет удить и, соответственно этому намерению готовит и отлаживает специальный вид снасти. Универсальная удочка удобна для новичков или в туристских походах, когда впереди много неизвестного и неожиданного.

Проводочная удочка — это модификация поплавочной удочки для ловли на течении. Здесь применяется бегучая оснастка — удилище с кольцами, проводочной катушкой с запасом лески 50—70 м. Суть такого метода ловли в том, что рыболов имеет возможность ловить рыбу на значительной территории, нередко перемещаясь за движущимися насадкой и поплавком. Арсенал технических приемов при этом способе ловли большой. Приведем лишь некоторые, наиболее распространенные из них: 1) замедление движения насадки во время проплыва (притормаживание), при этом насадка, двигаясь перед грузиками, поднимается над дном больше или меньше — в зависимости от силы притормаживания; 2) притормаживание с переменным усилием; при этом движущаяся насадка совершает вертикальные колебания с той или иной амплитудой и частотой; 3) чередование притормаживания со свободным проплывом.

Все перечисленные способы используют при проводке параллельно берегу. Вместе с тем чаще необходимо более сложное движение — в направлении течения или к берегу, в сторону или к противоположному берегу и т. д. Такие приемы сознательно вырабатываются самыми рыболовами в процессе ужения применительно к конкретным условиям ловли. Надо только хорошо осознавать, что все приемы делаются с главной целью — вызвать у рыбы желание схватить насадку.

Донная удочка пригодна практически в любом водоеме — на тихой воде и на течении, на глубине и на мели. Этой снастью ловят почти все виды рыб, кроме лососевых и выраженно поверхностных рыб. Каких только усовершенствований в конструкцию донной удочки не вносят рыболовы. В самом простом случае донная удочка — это мотовильце с запасом лески до 50—100 м, имеющее грузило и несколько крючков. В других, более современных конструкциях, донная удочка — это короткое спиннинговое удилище с катушкой, сигнализатором поклевки, соответствующей длины лески и скользящее грузило. Следует оговориться, что донная удочка в старом исполнении весьма грубая и слабочувствительная снасть, пригодная лишь в тех водоемах, где водится много крупной рыбы. Все последние усовершенствования донной удочки преследуют только одну цель — преодолеть эти технически слабые стороны снасти и сделать ее более спортивной, активной и, что не менее важно, более эстетичной.

Донную удочку оснащают леской до 100 м, грузилом 30—50 г (на течении приходится утяжелять его до 100 г). На расстоянии 30—50 см от грузила устанавливают несколько поводков (по 10—20 см длиной) с крючками соответствующего номера. Обычно на донной удочке устанавливают крючки более крупные, чем на поплавочной. В качестве сигнализатора поклевки используют колоколь-

чик или иное приспособление (свинцовый грузик, окрашенную пробку и т. д.).

Донка с глухой оснасткой — это короткий шестик с мотовильцем лески, перед забросом насадки леску вручную разматывают. Сигнализатором поклевки служит колокольчик или грузик, который устанавливают в 40—50 см от вершинки шестика — к нему закреплена леска так, чтобы леска перегибалась под углом 100—130°. Иногда сигнализатор поклевки делают съемным, например, прикрепленным к обыкновенной бельевой прищепке, или вообще без сигнализатора: поклевку в этом случае определяют рукой по подергиванию лески. У донки с глухой оснасткой существенные недостатки: сложно забрасывать снасть с руки, особенно, когда берега водоема поросли травой или кустарником.

Этих и многих других недостатков лишена донка с бегучей оснасткой, она оснащена недорогим спиннинговым удилищем и катушкой. Кроме прочих достоинств, она позволяет использовать более тонкую леску, а значит у нее резко повышена чувствительность.

Хорошо зарекомендовал себя способ «завоза» насадки на лодке — это позволяет положить насадку в заранее обследованное, прикормленное место водоема. Важно, что при этом насадка или живец не срываются с крючка, как это довольно часто бывает при традиционном забросе.

Другим полезным советом для любителей доночной ловли является скользящее прикрепление грузила к леске. В этом случае леска свободно проходит через отверстие грузила и оканчивается крючком. Такое приспособление меньше отпугивает рыбу от насадки при поклевке и повышает удачу подсечки.

Донка с резиновым амортизатором по уловистости не превосходит обычную, но имеет ряд серьезных преимуществ — в процессе ловли не надо многократно забрасывать крючки с насадкой, что очень важно при ловле хищной рыбы на живца, а также для бóльшей сохранности насадки. Особенностью такой снасти является тонкая длинная резина между грузилом и крючками. Донку забрасывают вручную, держась за отрезок шнура, прикрепленный к грузилу. Грузило подбирают так, чтобы оно удерживало резину при ее растяжении, например, при осмотре крючков или вываживании рыбы. Когда леску с крючками отпускают, резина возвращает их на место. Надо отметить, что при ловле с такой донкой необходимо соблюдать особую осторожность — резина может сработать как праща, и крючки могут сильно поранить рыболова.

Следует отметить, что донка не теряет своей популярности и сейчас. Связано это с созданием искусственных водоемов, где, как правило, преобладают рыбы придонного образа жизни. Все вышеперечисленное делает донную удочку снастью активной, более спортивной, а значит, более привлекательной для рыболовов-любителей всех возрастов.

Спиннинговая ловля, без сомнения,— один из самых увлекательных и спортивных способов ловли хищной рыбы. Сущность спиннин-

говой ловли довольна проста — приманку, чаще всего это искусственная модель рыбки и т. д., подтягивают в воде с помощью катушки; при этом приманка — блесна, воблер или мертвая рыбка — своими движениями, формой и цветом имитирует малька или больную рыбку, провоцируя этим хищную рыбу напасть на нее. Однако за внешней простотой спиннинга скрываются довольно сложные технические элементы — катушка, блесны и воблеры, удилище и пропускные кольца; а также непростые приемы ловли — заброс приманки в определенное место и ее подтягивание, подсечка и вываживание рыбы и т. д. Необходимой предпосылкой успешного освоения спиннинга и быстого достижения положительных результатов является правильное и гармоничное сочетание всех элементов спиннинговой снасти.

Основные части спиннинга. Спиннинговая катушка, пожалуй, наиболее сложный в техническом отношении и важный, лимитирующий успешное освоение снасти, элемент спиннинговой удочки. В настоящее время катушки принято подразделять на инерционные и безынерционные.

Инерционные катушки имеют вращающийся барабан, установленный параллельно оси удилища. В соответствии с конструкцией ходовой части различают инерционные катушки: с барабаном на цилиндрической оси; с барабаном на конусах; с барабаном из шарикоподшипниках.

Инерционные катушки конструктивно проще безынерционных, а следовательно, надежнее. Свое название они получали из-за того, что после заброса, во время разматывания лески вслед за летящей приманкой барабан раскручивается свободно — по инерции. Это и обусловливает своеобразие овладения приемов рыбной ловли с инерционной катушкой. Для удачного заброса, исключения запутывания лески (образования так называемого «парика» или «бороды») необходимо правильно расположить в руках удилище так, чтобы рыболов мог притормаживать пальцем руки вращение барабана катушки. регулируя его скорость, особенно во второй части траектории полета приманки и в то же время не тормозить полет приманки, т. е. не ограничивать дальность заброса.

Интенсивность и время притормаживания барабана инерционной катушки должны быть отработаны до автоматизма, поскольку это самая ответственная часть спиннинговой ловли, наиболее трудная для начинающего рыболова. Освоение забросов лучше начинать со сравнительно тяжелых катушек, не наматывая на катушку слишком много лески. Следует отметить, что при использовании инерционной катушки нижний предел массы приманки — 18—20 г, а леска должна быть не тоньше 0,3 мм в диаметре.

Безынерционные катушки в отличие от инерционных имеют шпулю (барабан), расположенную к оси удилища перпендикулярно. Благодаря такой конструкции отпадает необходимость во вращающемся барабане — леска при сходе как бы соскальзывает с неподвижной шпули. Поэтому при использовании безынерционных катушек практически не бывает запутывания лески, становится возмо-

жен заброс приманки легкого веса. Применение тонких лесок очень важно — это резко повышает как дальность и точность заброса, так и уловистость, поскольку приманки «играют» при проводке естественнее.

Существенное значение в технике владения спиннинга, оснащенного безынерционной катушкой, имеет правильная намотка лески на шпулю — она должна быть заполнена «по бортик». В зависимости от того, закрыта ли шпуля катушки корпусом или нет, различают соответственно закрытые и открытые безынерционные катушки. К закрытым катушкам относится, например, широкоизвестная катушка КБС-4, к открытым типам — катушки серии «Дельфин». Многие специалисты спиннинговой ловли считают, что будущее этого увлекательного вида рыболовного спорта за безынерционными катушками.

Вместе с тем, современные безынерционные катушки имеют и недостатки. Усложнение конструкции снижает надежность и увеличивает вероятность поломки, засорения и т. д.: но самый существенный недостаток, пожалуй в том, что из-за многоступенчатого передаточного механизма от шпули к ручке безынерционная катушка теряет чувствительность, рыболов при подмотке не ощущает хода и «игры» приманки.

Безусловно, важными элементами любой спиннинговой снасти являются также *удилище* и правильно подобранные и расположенные пропускные кольца. Основная функция спиннингового удилища — роль своеобразной пращи при забросе приманки. Торговая сеть предлагает широкий выбор разнообразных типов отечественных спиннинговых удилищ. К сожалению, пока большинство из них не удовлетворяет современным требованиям рыболовов-спортсменов. Однако нельзя забывать, что требования спортивного и любительского рыболовства все-таки различны.

Пропускные кольца кроме основной функции — способствовать прохождению и незапутыванию лески — играют большую роль в правильном распределении нагрузки по всей длине удилища. Они должны быть расположены так, чтобы при прогибе удилища леска между кольцами находилась на равном расстоянии от удилища. Это, помимо сказанного, гарантирует и гармоничность всей снасти. Следует знать и значение отдельных колен — особенно самого нижнего (входного) и верхушечного (тюльпан). Входное кольцо должно иметь диаметр и быть расположено так, чтобы в в готовом состоянии спиннинга леска от катушки не перегибалась, проходя через него. Тюльпан — это, пожалуй, самое рабочее кольцо из твердого сплава, выдерживающее основную нагрузку при ловле спиннингом. Оно должно быть диаметром не менее 6 мм. Многие рыболовы используют самодельные или заводские комбинированные кольца, имеющие вкладыши из фарфора, вследствие чего тюльпан и другие кольца становятся более долговечными и надежными. В последнее время появляются пропускные кольца полигональной формы, что уменьшает трение и вибрацию лески, увеличивает дальность и точность забросов.

При спиннинговой ловле одним из ответственных и сложных технических приемов является *заброс приманки* в заранее выбранное место. Рассмотрим наиболее распространенные виды и технику забросов подробнее.

Маятниковый заброс считается наиболее простым. Выполняется он почти исключительно с безынерционными катушками, в основном на труднодоступных участках берега. Так как грузик при этом летит довольно медленно, этот вид заброса позволяет легче всего освоить основные элементы заброса спиннингом вообще и научиться управлять траекторией полета с помощью направленного выброса, торможения и манипуляцией удилищем. Мастерство заключается в умении забросить удочку не просто в намеченную точку, а выполнить это так, чтобы блесна или грузик достигли цели по заранее определенной или близкой к ней траектории. В исходной позиции удилище находится чуть выше пояса под углом 30—40° к вертикали. Длина маятника (или свеса) избирается такой, чтобы приманка на 10—15 см не доходила до катушки. Слишком короткий свес сильно затрудняет посыл приманки по необходимой траектории. Блесну (грузик) раскачивают одним или двумя качаниями, после чего в момент нахождени приманка в ближней мертвой точке легким движением кисти выполняют выброс (рис. 39). Отрабатывая маятниковый заброс, следует апробировать разные траектории заброса — стелющуюся, когда наивысшая точка траектории полета приманки находится в 1—1,5 м над землей, и более простую, когда высота траектории не играет роли.

Начинающему рыболову полезно поучиться с грузиком — весом 10—20 г на суше. Для начала грузик бросают немного выше мишени и плавным торможением стараются опустить его в цель. Когда это начинает удаваться, упражнение усложняют. Заброс делают примерно на 1 м в сторону от мишени и движением удилища, а также одновременным торможением барабана стараются направить грузик в цель. Постепенно увеличивают удаление мишени до 20—30 м. Начинающему

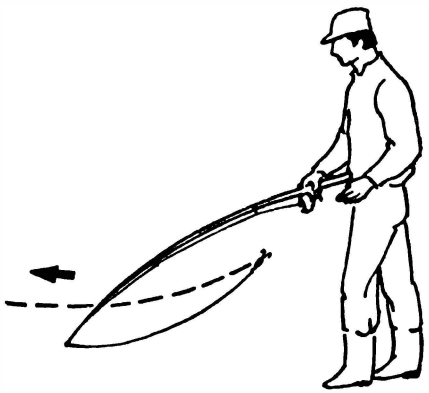


Рис. 39. *Маятниковый заброс спиннинга*

рыболову, не имеющему навыков владения спиннингом, для освоения маятникового заброса требуется обычно несколько часов.

Более сложным является **заброс через голову**. Если спиннинг оснащен безынерционной катушкой, заброс через голову выполняется преимущественно как круговой заброс. Леска с блесной опускается не меньше чем наполовину длины удилища, а чаще всего до двух третей его длины. Заброс, аналогичный тому, который выполняется при оснащении инерционной катушкой, требует от рыболова быстрой и точной реакции при освобождении лески, в противном случае возможность попадания в цель весьма сомнительна. При использовании мягкого удилища заброс через голову еще выполним, но если удилище жесткое, то выполнить это становится невозможным. Заброс через голову сейчас выполняют более совершенным образом — **круговым забросом**.

В практике ловли спиннинговой снастью этот прием в разных вариантах применяется в 90—100% случаев. На рисунке 40 видна последовательность движений при таком виде заброса. Эффективность заброса определяется в правильном выполнении начала последней фазы заброса. Взмах вперед начинается обычно в крайней задней точке качания грузика. Однако если приманка легкая, используется

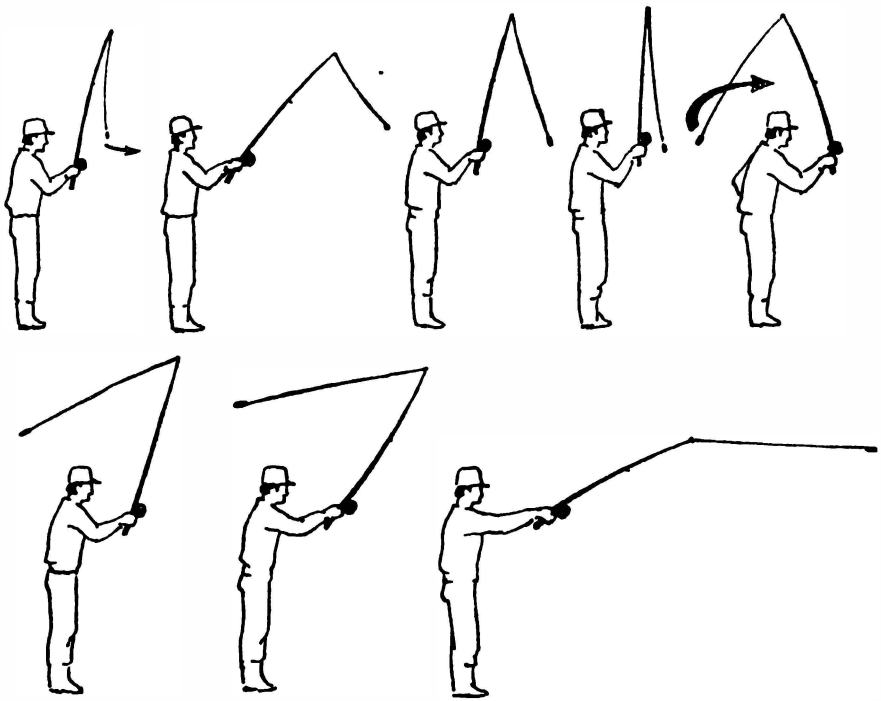


Рис. 40. *Заброс спиннинга через голову*

более эффективный, так называемый чистый вариант кругового заброса. При этом варианте взмах вперед начинается немного раньше, когда блесна (грузик) еще не достигла задней мертвой точки. Заброс через голову двуручным удилищем выполняется аналогично, с той лишь разницей, что удилище при взмахе ведут через плечо более наклонно и все движения выполняют размашисто, с большей силой.

Не лишне отметить, что спортсмены, занимающиеся кастингом и имеющие результаты на уровне I разряда, из 10 забросов в мишень диаметром 75 см, установленную наклонно на расстоянии 18 м, попадают 7—8 раз, спортсмены более высокого класса — 8—10 раз. Для начинающих спиннингистов вполне удовлетворительным достижением считается 2—3 попадания.

Несколько слов о *способах ведения блесны* или другой приманки при спиннинговой ловле. Правило здесь простое — учитывать образ жизни выбранного объекта ловли. Так, например, жерех — это выраженно поверхностная рыба, которая охотится в верхних слоях воды; сом и судак, наоборот, ведут преимущественно придонный образ жизни. Поэтому при ловле жереха вести блесну надо с такой скоростью, чтобы она двигалась или поверху, или вполводы: в случае ловли судака блесну надо вести медленно, так, чтобы она шла совсем рядом с дном водоема. В последнем случае спиннингист должен удвоить внимание из-за большей вероятности зацепов о неровности дна.

Хорошие результаты дает неравномерность скорости подмотки лески — при этом приманка совершает колебания и охватывает верхние и нижние слои воды. Многие спиннингисты отмечают, что хищные рыбы часто провожают блесну почти до самого берега, но не хватают ее. В таких случаях есть смысл немного ускорить движение блесны, особенно у берега — это провоцирует хищника на нападение, и число поклевок резко увеличивается. Во время ловли, когда рыба подсечена, надо заблаговременно выбрать место, где можно без особых трудностей вывести трофей. Иногда хищная рыба, особенно щука, неожиданно широко раскрыв пасть, «выплевывает» блесну, поэтому, заметив, что подсеченная рыба идет с раскрытой пастью, необходимо на какое-то мгновение ослабить натяжение лески, и хищница сомкнет челюсти.

Необходимо помнить, что спокойствие и рассудительность — основа успеха при всех способах ловли рыбы, а спиннингист должен обладать этими качествами, пожалуй, в большей степени. При вываживании рыбы, особенно крупной, необходимо в полную силу использовать гибкость удилища и его взаимодействие со снастью Для вываживания рыбы, попавшейся на тяжелую блесну или воблер, мгновенно надо поднять удилище, чтобы вонзить крючок и воспрепятствовать освобождению приманки. Надо знать, что распространенной попыткой хищной рыбы высвободиться является выскакивание ее из воды. Если это произойдет рядом с рыболовом, необходимо резко опустить кончик удилища, и это предотвратит обрыв лески. В особо трудных случаях, когда попался крупный экземпляр рыбы

или толщина лески лимитирует возможность прямого вытаскивания, необходимо первоначально утомить рыбу, для этого надо препятствовать ее движениям, вываживать ее по течению, а не против; не давать ей возможность укрыться на дне и т. д. Особенно важно утомить рыбу, когда под рукой нет подсачка, и рыбу надо вытаскивать рукой. Важно, чтобы при всех этих операциях на катушке всегда оставался запас лески и рыба всегда ощущалась по натяжению лески.

Приманки. К ним относится все съедобное для рыбы, что насаживает рыболов на крючок, а также блесны, мушки, воблеры, стримеры и другие искусственные приманки, заглатываемые рыбой. В первом случае более применим термин насадки. Насадки по происхождению могут быть животными и растительными. В первую очередь к ним следует отнести различного рода червей и личинок насекомых.

Наиболее представительной и широкоизвестной насадкой является дождевой червь. Эту насадку по праву можно назвать универсальной. На него клюют почти все виды рыб как растительноядные, так и хищные. Насадка эта эффективна почти круглый год. Более того, собрать ее не так уж и трудно. Надо отметить, что многие начинающие рыболовы допускают ошибку, заготавливая червей непосредственно перед, а то и во время рыбалки — свежевыкопанные черви часто неподвижны, легко рвутся и неудобны (скользки) при насаживании на крючок. Всего этого легко избежать, если червей поместить заранее (за 2—3 сут) в умеренно влажный мох или вату — за это время они вычистятся и станут более крепкими и подвижными. Важно не нанизывать червей на крючок во всю длину, а насаживать их поперек, складывая вдвое или втрое. Это сделает их подвижными, а значит более привлекательными для рыб.

Этих же правил стоит придерживаться при насаживании земляного и навозного червя. Последние особенно подвижны и долго сохраняют жизнеспособность.

Широко применяют также опарыш (личинки мух), которые также отличаются особой живучестью на крючке. Обычно их нанизывают в виде гирлянды по несколько штук на крючок. Делают это очень осторожно, захватывая только самый верхний слой кожицы со стороны утолщенной части тела под черными пятнами. Важно, чтобы жало крючка было острым.

Хорошей насадкой являются также личинки мучного хрущака, которых можно выращивать и дома.

К сезонным насадкам животного происхождения относятся хрущи, кузнечики, личинки ручейников, поденок, звонцов, а также пиявки, слизни, улитки, головастики, лягушата и др. Следует отметить, что эти насадки появляются именно в необходимый и для рыбы и для рыболова сезон, их сравнительно легко заготовить.

Особо необходимо отметить, конечно, такую насадку, как живые рыбки (живец). Это эффективная, универсальная и круглогодичная насадка для ловли хищных рыб. Наиболее часто в качестве живца используют пескаря, уклейку, гольца, вьюна, плотву, ельца и

других мелких обитателей почти любого водоема. Насадку живых рыбок необходимо осуществлять таким образом, чтобы минимально повредить рыбку и, по возможности, не ограничивать ее движений. Самый простой способ — насадить живца на крючок за верхнюю или нижнюю губу, в отдельных случаях (зимой или при тонкой губе) можно насаживать за обе губы или за спинку рыбки. Более сложные способы насадки живца — путем привязывания двойных или тройных крючков, а также используя специальную снасточку (хомутик), что резко повышает вероятность удачной поклевки. В качестве насадки часто используют также снулую или мертвую рыбку, в отдельных случаях части тела рыб — хвостик, лоскут мяса, кусочки кишок и т. д. Можно использовать также и кусочки печени, селезенки, мозга других животных и птиц. Интересно, что в отдельных странах (например, в Чехословакии) распространенной насадкой для ловли леща, плотвы и усача является сыр, который насаживают на крючок, нарезав кубиками.

К растительным насадкам следует отнести в первую очередь хлебный мякиш, широко распространенный и хорошо известный, пожалуй всем, не исключая и нерыбаков. На эту насадку очень часто ловят на Балхаше, Капчагае и других озерах и водоемах республики. Способ приготовления мякиша очень простой — слегка смоченный кусочек хлеба разминают до образования однородной, густой пасты, из которого скатывают шарики, насаживаемые на крючок. Однако, очевидно, не всем известны хитрости, применяемые для увеличения поклевок при использовании хлебного мякиша. Лучше всего мякиш получается из черствого хлеба; очень эффективный результат приносит подмешивание в мякиш рыбьей слизи; многие рыболовы ароматизируют мякиш, добавляя в него горчицу, кофе, чеснок; насадку можно окрасить в желтый, красный, коричневый, голубой цвет, примешивая пищевые красители; можно подсластить сахаром, сиропом, медом и т. д.

Другой эффективной насадкой являются распаренные зерна кукурузы в молочной спелости или распаренные зерна спелого початка. Насаживают их на крючок продольно так, чтобы острие крючка проткнуло кожицу и чуточку выглядывало.

Таким же образом используют и горох, в том числе и пастеризованный зеленый горошек. К таким насадкам рыба должна привыкнуть, поэтому перед началом рыбалки ее прикармливают.

Различного рода вареные крупы также являются неплохой насадкой для леща, плотвы и других карповых рыб. Крупы варят для этих целей на медленном огне, не давая свариться в кашу, затем сваренную крупу откидывают на сито и остужают; в качестве насадки используют самые крупные и твердые зерна. Так же готовят рис, пшено, пшеничные зерна и т. д.

Не стоит забывать и о такой проверенной насадке, как нитчатые водоросли (водная зелень). Клочок таких водорослей, которые собирают на подводных частях свай, камней и т. п., обматывают вокруг цевья и частично вокруг дужки крючка так, чтобы зелень свободно

свисала, прикрывая крючок. На эту насадку хорошо идет плотва, елец, подуст, голавль, особенно в летний зной, в теплой воде, когда остальные приманки безнадежны.

Сравнивая насадки животного и растительного происхождения, надо отметить следующую закономерность — животные насадки эффективны зимой, ранней весной и поздней осенью; в жаркие летние месяцы, в теплой воде, как правило, более эффективны растительные насадки.

Привада. Для того чтобы привлечь рыбу к месту ловли, многие рыболовы используют приваду: перед началом и в ходе рыбалки подкармливают рыбу частью насадки. Нередко приваду делают так: часть насадки смешивают с песком или илом, делают небольшие шары и забрасывают их неподалеку от места ловли. Вместе с тем простое разбрасывание привады не экономично, дает кратковременный успех, особенно в проточной воде. Поэтому лучше использовать кормушки — в самом простом случае это кусочек сетки с насадкой внутри, затопляемый в определенном месте. Кормушку можно убирать и забрасывать снова в зависимости от условий рыбалки. Очень важно не перекормить рыбу. Для этого приваду берут худшего качества, нежели насадка, ее должно хватать лишь на разжигание аппетита рыбы. В противном случае клева рыбы не будет.

Искусственные приманки. Количество и разнообразие современных искусственных приманок очень велико и описать все не представляется возможным. Так, на поплавочной удочке чаще всего применяют м о р м ы ш к у — маленькое грузило, в которое впаян крючок. Основная функция мормышки — привлечение рыбы: на крючок насаживают насадку, и игрой мормышки добиваются поклевки. Мормышку часто используют при подледном лове. Отдельную группу приманок, особенно часто используемых при рыбной ловле спиннингом, составляют блесны — вращающиеся и колеблющиеся.

Стоит отметить также и в о б л е р ы — искусственные приманки, внешним видом напоминающие рыбку, изготовленную из дерева или пластмассы.

Наиболее разумно испытывать вместе с проверенными видами приманок те, которые Вы или другие рыболовы еще не испытали.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 5

Глава 1. **Промысловые рыбы, беспозвоночные и водные растения**
Рыбы и их строение (7). Характеристика основных промысловых рыб (13). Беспозвоночные (28). Водные растения (33). Питательная и пищевая ценность рыбы и морепродуктов (35). Массовый и химический состав рыбы (39). Изменения выловленной рыбы (43).

Глава 22. **Обработка рыбы, беспозвоночных и водных растений 46**
Основные способы консервирования рыбы (46). Живая рыба (50). Охлажденная рыба (51). Мороженая рыба (53). Посол рыбы (55). Пряная и маринованная рыба (61). Вяление, сушка, копчение рыбы (62). Приготовление икры (68). Консервы (69). Пресервы (73). Рыбные полуфабрикаты (74). Кулинарные изделия (76). Новые виды рыбных продуктов (82). Хранение рыбы, рыбной продукции и морепродуктов (85).

Глава 3. **Блюда из рыбы и морепродуктов** **90**
Соусы (94). Гарниры (103). Пряности и приправы (106). Бутерброды (111). Салаты и винегреты (114). Закуски (129). Рыбные бульоны и супы (157). Блюда отварные (179). Блюда жареные (186). Рыба тушеная (199). Запеченные рыбные блюда (204). Блюда из рубленых продуктов (213). Изделия из теста с начинкой из рыбы и рыбных продуктов (229). Продукты из морской капусты (239). Хозяйке на заметку (241). Кухонный словарик (247).

Глава 4. **Любителям рыбной ловли** **252**
Снасти для спортивного и любительского лова рыбы (252)

ТАИРОВ Мухтар Таирович

Рыбный день

Редактор Б. Е. Поротников
Художественный редактор Б. Р. Жапаров
Художник А. Н. Байсеркеев
Технический редактор Т. В. Суранова
Корректор Н. И. Сергеева

ИБ № 3593

Сдано в набор 31.03.88. Подписано к печати 23.08.88. Формат 60×900¹/₁₆. Бумага тип. № 1. Гарнитура «Тип Таймс». Печать высокая. Объем в усл. печ. л. 17,0+вкл. 0,5=17,5. Уч.-изд. л. 18,22+вкл. 0,7=18,9. Усл. кр.-отт. 20,5. Тираж 50 000 экз. Заказ 2316. Цена 1 р. 80 к. (с пр. пл.), 1 р. 70 коп. (без пр. пл.)

Издательство «Кайнар» Госкомитета Казахской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 480124, г. Алма-Ата, пр. Абая, 143.

Фабрика книги производственного объединения полиграфических предприятий «Кітап» Государственного комитета Казахской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 480124, г. Алма-Ата, пр. Гагарина, 93.

Ставрида в кляре

Рыбный бульон с расстегаями

Ставрида отбивная фаршированная

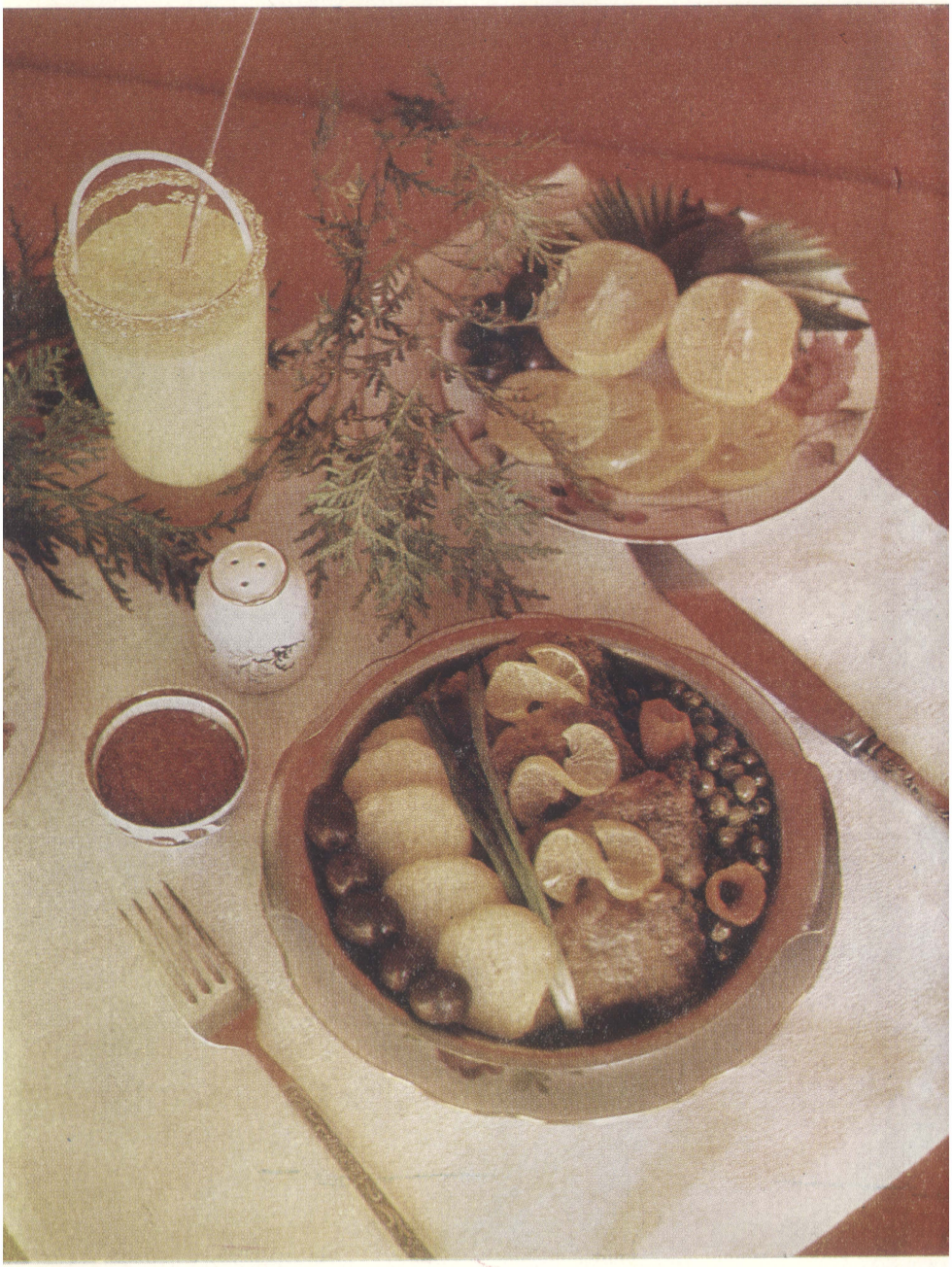
Биточки «Особые» из ставриды

Рыба запеченная с гарниром

СТАВРИД
СКУМБРИЯ
ИВАС
GLO
ГОРОШЕК

Салат «Пикантный» с перловой крупой

Котлеты фаршированные



Ставрида по-крестьянски

1 р. 80 к.

По биологической ценности белки рыбы ничуть не хуже белков говядины. Их аминокислотный состав, который определяет пищевую ценность любого белка, весьма благоприятен для организма. К тому же белки рыбы по сравнению с белками мяса значительно лучше перевариваются ферментами желудочно-кишечного тракта и хорошо усваиваются. Жир рыбы по сравнению с жирами животного происхождения усваивается легче. Он содержит витамины А, Д и другие. Рыба обогащает пищевой рацион минеральными веществами. Рыба и морепродукты не только полноценные продукты питания, но и одна из важных составных частей лечебного питания. Они приносят максимальную пользу лишь при правильном сочетании в дневных рационах с хлебом, овощами, молочными и мясными блюдами.

Scan: Gencik

қайнар

Рыбный день

М.Т. ТАИРОВ

қайнар